beurer

BF 480 USB

(D) **USB-Diagnosewaage**
Gebrauchsanleitung

(GB) **USB diagnostic scale**
Instruction for Use

(F) **Pèse-personne impédancemétre USB**
Mode d´emploi

(E) **Báscula de diagnóstico USB**
Instrucciones para el uso

(I) **Bilancia diagnostica USB**
Instruzioni per l´uso

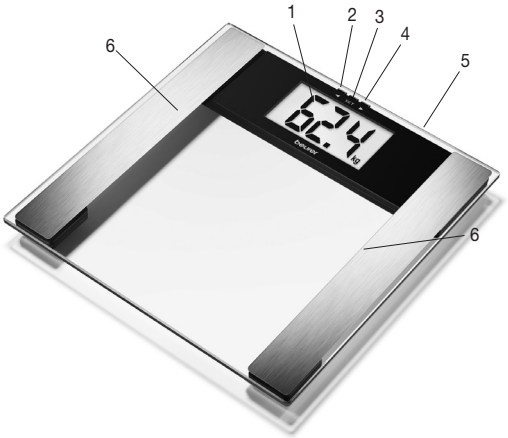
(TR) **USB Diyagnoz terazisi**
Kullanma Talimatı

(RUS) **Диагностические весы с USB**
Инструкция по применению

(PL) **Waga diagnostyczna ze złączem USB**
Instrukcja obsługi

Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm (Germany)
Tel. +49 (0) 731 / 39 89-144 • Fax: +49 (0) 731 / 39 89-255
www.beurer.com • Mail: kd@beurer.de

CE



(D) Deutsch
1. Display
2. „Ab”-Taste
3. „Set”-Taste
4. „Auf”-Taste
5. Datenschnittstelle (USB)
6. Elektroden

(GB) English
1. Display
2. "Down" key
3. "SET" key
4. "Up" key
5. Data interface (USB)
6. Electrodes

(F) Français
1. Ecran
2. Touche "bas"
3. Touche réglage
4. Touche "haut"
5. Interface de données (USB)
6. Electrodes

(E) Español
1. Pantalla
2. Botón "Disminuir"
3. Botón "SET"
4. Botón "Incrementar"
5. Interfaz de datos (USB)
6. Electrodos

(I) Italiano
1. Display
2. Tasto Giù
3. Tasto SET
4. Tasto Su
5. Interfaccia dati (USB)
6. Elettrodi

(TR) Türkçe
1. Gösterge
2. "Aşağı"-Tuşu
3. "Set"-Tuşu
4. "Yukarı" Tuşu
5. Veri arabirimi (USB)
6. Elektrotlar

(RUS) Русский
1. Дисплей
2. Кнопка „Уменьшить“
3. Кнопка „Set“
4. Кнопка „Увеличить“
5. Интерфейс передачи данных (USB)
6. Электроды

(PL) Polski
1. Wyświetlacz
2. Przycisk „Zmniejszanie”
3. Przycisk „Ustawianie”
4. Przycisk „Zwiększanie”
5. Interfejs danych (USB)
6. Elektrody

DEUTSCH

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,
wir freuen uns, dass Sie sich für ein Produkt unseres Sortimentes entschieden haben. Unser Name steht für hochwertige und eingehend geprüfte Qualitätsprodukte aus den Bereichen Wärme, Gewicht, Blutdruck, Körpertemperatur, Puls, Sanfte Therapie, Massage und Luft.
Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

Mit freundlicher Empfehlung
Ihr Beurer-Team

! 1. Wichtige Hinweise – für den späteren Gebrauch aufbewahren!

1.1 Sicherheitshinweise:

- **Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.**
- Nicht während der Schwangerschaft benutzen.
- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr!
- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien und Waage für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickungsgefahr).
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.

1.2 Allgemeine Hinweise:

- Nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage handelt.
- Altersstufen von 10 ... 100 Jahre und Größeneinstellungen von 100 ... 220 cm (3-03"–7-03") voreinstellbar. Belastbarkeit: max 180 kg (396 lb, 28 st). Ergebnisse in 100g-Schritten (0,2 lb, 0,01 st). Messergebnisse Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils in 0,1%-Schritten.
- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät mit einem feuchten Tuch gereinigt werden. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel, und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizungskörper).
- Reparaturen dürfen nur vom Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und tauschen Sie diese gegebenenfalls aus.

2. Inbetriebnahme

2.1 Batterien einlegen

Falls vorhanden, ziehen Sie den Batterie-Isolierstreifen am Batteriefachdeckel beziehungsweise entfernen Sie die Schutzfolie der Batterien und setzen Sie die Batterien gemäß Polung ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie sie erneut ein. Ihre Waage ist mit einer „Batteriewechselanzeige" ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwachen Batterien erscheint auf dem Anzeigenfeld „LO", und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterie muss in diesem Fall ersetzt werden (1 x 3V Lithium-Batterie CR2032).

2.2 Basiseinstellungen vornehmen

Batterien einlegen / "SET" (3 Sek.)

Reihenfolge	Einstellwerte
Datum	Jahr - Monat - Tag
Uhrzeit	Stunden / Minuten
Maßeinheit	KG - LB - ST

Treffen Sie Ihre Auswahl über die Tasten ◀ bzw. ▶ und bestätigen Sie jeweils mit "SET".

2.3 Benutzerdaten einstellen

"SET"

Benutzerdaten	Einstellwerte
Speicherplatz P	1 bis 10
Körpergröße cm	100 bis 220 cm (3'-03" bis 7'-03")
Geburtstag Age	Jahr, Monat, Tag
Geschlecht	männlich, weiblich
Aktivitätsgrad A	1-5

Treffen Sie Ihre Auswahl über die Tasten ◀ bzw. ▶ und bestätigen Sie jeweils mit "SET".

ⓘ Aktivitätsgrade

Aktivitätsgrade	Körperliche Aktivität
1	keine
2	Geringe: Wenige und leichte körperliche Anstrengungen (z.B. Spazierengehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen).
3	Mittlere: Körperliche Anstrengungen, mindestens 2 bis 4 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
4	Hohe: Körperliche Anstrengungen, mindestens 4 bis 6 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
5	Sehr hohe: Intensive körperliche Anstrengungen, intensives Training oder harte körperliche Arbeit, täglich, jeweils mindestens 1 Stunde.

3. Benutzung

3.1 Nur Gewicht messen

- Tippen Sie mit dem Fuß schnell und kräftig auf die Trittfläche Ihrer Waage.
  Es erscheint die komplette Displayanzeige (Abb. 1) bis „0.0" (Abb. 2) angezeigt wird.
- Stellen Sie sich nun auf die Waage. Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen.
  Die Waage beginnt sofort mit der Messung. Kurz darauf wird das Messergebnis angezeigt (Abb. 3).
- Wenn Sie die Trittfläche verlassen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden ab.

Abb. 1

Abb. 2

Abb. 3

3.2 Messung von Gewicht, Körperfett- und Körperwasser- und Muskelanteil

- Tippen Sie mit dem Fuß auf die Trittfläche Ihrer Waage.
- Wählen Sie durch mehrfaches Drücken der Taste ▶ oder ◀ den Speicherplatz aus, auf dem Ihre persönliche Grunddaten gespeichert sind. Diese werden nacheinander angezeigt bis die Anzeige „0.0" (Abb. 2) erscheint.
- Steigen Sie barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie auf beiden Elektroden stehen. Zunächst wird Ihr Körpergewicht ermittelt und angezeigt (Abb. 3).
- Bleiben Sie ruhig auf der Waage stehen, jetzt wird die Körperfettanalyse durchgeführt. Dies kann einige Sekunden dauern.

ⓘ Beim Abschalten werden die Messwerte nach einer Analyse automatisch gespeichert. Wenn die 60 Speicherplätze eines Benutzers gefüllt sind, erscheint „Full" im Display.

Folgende Daten werden angezeigt:

- Körperfettanteil BF, in % (Abb. 4)
- Wasseranteil ≈, in % (Abb. 5)
- Muskelanteil, in % (Abb. 6)
- Körpergewicht, in kg (lb, st)

Abb. 4

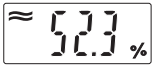


Abb. 5

Abb. 6

Abb. 3

3.3 Messwertspeicher abrufen

Nach einer erfolgten Messung erscheint die Anzeige „0.0" im Display.

- Drücken Sie die Taste ◀. Das Speichersymbol Ⓜ mit dem zuletzt gespeicherten Messwert erscheint. Nacheinander werden die Ergebnisse Körperfett, Körperwasser, Muskelanteil, Gewicht angezeigt.
- Drücken Sie die Taste ◀ erneut. Der vorletzte gespeicherte Messwert erscheint.
- Drücken Sie die Taste ◀ erneut. Das Speichersymbol erlischt und „0.0" erscheint im Display.

ⓘ
- Angezeigten Messwert löschen: Taste "SET" drücken, „dEL" mit Taste "SET" bestätigen und löschen.
- Speicher komplett löschen: nach Einschalten die Tasten "SET" und ◀, ▶ gleichzeitig 5 Sekunden lang drücken bis „CLr" erscheint. Mit Taste "SET" bestätigen und löschen.

3.4 Tipps zur Anwendung

Wichtig bei der Ermittlung des Körperfett-/Körperwasser-/Muskelanteils:

- Die Messung darf nur barfuß und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen vorgenommen werden. Völlig trockene Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.
- Es darf kein Kontakt zwischen beiden Füßen, Beinen, Waden und Oberschenkeln bestehen. Andernfalls kann die Messung nicht korrekt ausgeführt werden.
- Stehen Sie während des Messvorgangs still.
- Warten Sie einige Stunden nach ungewohnter körperlicher Anstrengung.
- Warten Sie ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann.

Die Ermittlung ist nicht aussagekräftig bei:

- Kindern unter ca. 10 Jahren.
- Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, Ödem-Symptomen oder Osteoporose.
- Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen.
- Personen, die gefäßerweiternde oder gefäßverengende Medikamente einnehmen.
- Bei Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).

4. Ergebnisse bewerten

Körperfettanteil

Nachfolgende Körperfettwerte in % geben Ihnen eine Richtlinie (für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt!).

Mann

Alter	wenig	normal	viel	sehr viel
10-14	<11	11-16	16,1-21	>21,1
15-19	<12	12-17	17,1-22	>22,1
20-29	<13	13-18	18,1-23	>23,1
30-39	<14	14-19	19,1-24	>24,1
40-49	<15	15-20	20,1-25	>25,1
50-59	<16	16-21	21,1-26	>26,1
60-69	<17	17-22	22,1-27	>27,1
70-100	<18	18-23	23,1-28	>28,1

Frau

Alter	wenig	normal	viel	sehr viel
10-14	<16	16-21	21,1-26	>26,1
15-19	<17	17-22	22,1-27	>27,1
20-29	<18	18-23	23,1-28	>28,1
30-39	<19	19-24	24,1-29	>29,1
40-49	<20	20-25	25,1-30	>30,1
50-59	<21	21-26	26,1-31	>31,1
60-69	<22	22-27	27,1-32	>32,1
70-100	<23	23-28	28,1-33	>33,1

Bei Sportlern ist oft ein niedrigerer Wert festzustellen. Je nach betriebener Sportart, Trainingsintensität und körperlicher Konstitution können Werte erreicht werden, die noch unterhalb der angegebenen Richtwerte liegen. Bitte beachten Sie jedoch, dass bei extrem niedrigen Werten Gesundheitsgefahren bestehen können.

Körperwasseranteil

Der Anteil des Körperwassers in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

Alter	schlecht	gut	sehr gut
10-100	<50	50-65	>65

Frau

Alter	schlecht	gut	sehr gut
10-100	<65	45-60	>60

Körperfett beinhaltet relativ wenig Wasser. Deshalb kann bei Personen mit einem hohen Körperfettanteil der Körperwasseranteil unter den Richtwerten liegen. Bei Ausdauer-Sportlern hingegen können die Richtwerte aufgrund geringer Fettanteile und hohem Muskelanteil überschritten werden. Die Körperwasserermittlung mit dieser Waage ist nicht dazu geeignet, medizinische Rückschlüsse auf z.B. altersbedingte Wassereinlagerungen zu ziehen. Fragen sie gegebenenfalls Ihren Arzt. Grundsätzlich gilt es, einen hohen Körperwasseranteil anzustreben.

Muskelanteil

Der Muskelanteil in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

Alter	wenig	normal	viel
10-14	<44	44-57	>57
15-19	<43	43-56	>56
20-29	<42	42-54	>54
30-39	<41	41-52	>52
40-49	<40	40-50	>50
50-59	<39	39-48	>48
60-69	<38	38-47	>47
70-100	<37	37-46	>46

Frau

Alter	wenig	normal	viel
10-14	<36	36-43	>43
15-19	<35	35-41	>41
20-29	<34	34-39	>39
30-39	<33	33-38	>38
40-49	<31	31-36	>36
50-59	<29	29-34	>34
60-69	<28	28-33	>33
70-100	<27	27-32	>32

5. PC-Übertragung

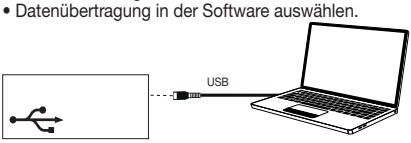
Systemvoraussetzungen: Windows 7, Windows 8, Windows Vista, Windows XP SP3

Ablauf Installation:

- Download und Installation der Beurer Software finden Sie im Downloadbereich unter: http://www.beurer.com
  - **HealthManager:** Gesundheitsmanagement in Verbindung mit Beurer Blutdruck- bzw. Blutzuckermessgeräten.
- Bei der Installation der Software folgen Sie den Anweisungen.

Daten übertragen:

- USB-Verbindung herstellen
- Datenübertragung in der Software auswählen.



6. Fehlmessung

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird „FFFF" oder „Err" angezeigt.
Wenn Sie sich auf die Waage stellen, bevor im Display „0.0" angezeigt wird, funktioniert die Waage nicht korrekt.

Mögliche Fehlerursachen:	**Behebung:**
– Die maximale Tragkraft von 180 kg wurde überschritten.	– nur maximal zulässiges Gewicht wiegen.
– Der elektrische Widerstand zwischen Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z.B. bei starker Hornhaut).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Entfernen Sie ggf. die Hornhaut an den Fußsohlen.
– Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 5% oder größer 55%).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
– Waage steht auf Teppichboden.	– Waage auf ebenen und festen Boden stellen.

7. Entsorgen

Batterien und Akkus gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

Hinweis

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien: Pb = Batterie enthält Blei, Cd = Batterie enthält Cadmium, Hg = Batterie enthält Quecksilber.
Im Interesse des Umweltschutzes darf die Waage einschließlich der Batterien am Ende ihrer Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entfernt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen. Befolgen Sie die örtlichen Vorschriften bei der Entsorgung der Materialien.
Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.

8. Garantie und Service

Sie erhalten 5 Jahre Garantie ab Kaufdatum auf Material- und Fabrikationsfehler des Produktes.
Die Garantie gilt nicht:

- im Falle von Schäden, die auf unsachgemässer Bedienung beruhen
- für Verschleissteile
- für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren
- bei Eigenverschulden des Kunden

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen. Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 5 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, 89077 Ulm, geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unseren eigenen ober bei von uns autorisierten Werkstätten. Weitergehende Rechte werden dem Kunden (aufgrund der Garantie) nicht eingeräumt.

ENGLISH

Dear Customer,

Thank you for choosing one of our products. Our name stands for high-quality, thoroughly tested products for the applications in the areas of heat, weight, blood pressure, body temperature, pulse, gentle therapy, massage and air.
Please read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

Best regards,
Your Beurer Team

1. Important notes – keep for later use!

1.1 Safety notes:

- **The scales must not be used by persons with medical implants (e.g. heart pace-makers). Otherwise their function could be impaired.**
- Do not use during pregnancy.
- Caution! Do not stand on the scale with wet feet and do not step on the scale when its surface is wet – danger of slipping!
- Batteries are highly dangerous if swallowed. Keep batteries and scale out of reach of small children. If batteries are swallowed, get medical help immediately.
- Keep children away from packing materials (danger of suffocation).
- Batteries must not be charged or reactivated by other means, taken apart, thrown into a fire or short-circuited.

1.2 General notes:

- Not intended for medical or commercial use.
- Please note that measuring tolerances are possible due to technical reasons because the scale has not been calibrated.
- Ages 10 ... 100 years and height settings from 100 ... 220 cm (3-03"–7-03") can be preset. Load capacity: max. 180 kg (396 lb, 28 st.). Result in steps of 100g (0.2 lb, 0.01st). Measurements of body fat, body water and muscle density in steps of 0.1%.
- Place the scale on a firm level floor; a firm floor covering is required for correct measurement.
- The scale should be cleaned occasionally with a damp cloth. Do not use abrasive detergents and never immerse the scale in water.
- Protect the scale against hard knocks, moisture, dust, chemicals, major temperature fluctuations and heat sources which are too close (stove, heating radiators).
- Repairs may only be carried out by customer service or authorized dealers. Before submitting any complaint, first check the batteries and replace them if necessary.

2. Operation

2.1 Inserting batteries

If present, pull the battery insulating strip off the battery compartment cover or remove the battery's protective film and insert the battery according to the polarity. If the scale fails to operate, remove the battery completely and insert it again. Your scale is equipped with a "replace battery" indicator. When the scale is operated with a battery which is too weak, "LO" appears in the display field and the scale automatically switches off. In this case the battery must be replaced (1 x 3V lithium battery CR2032).

2.2 Basic settings

Insert the batteries/"SET" (3 sec.)

Sequence	Set values
Date	year – month – day
Time	hours – minutes
Measurement unit	KG - LB - ST

Use the ◀ and ▶ buttons to select and confirm with "SET".

2.3 Setting user data

"SET"

User data	Set values
Memory position P	1 to 10
Height cm	100 to 220 cm (3'-03" to 7'-03")
Date of birth Age	year, month, day
Sex	male, female
Degree of activity A	1-5

Use the ◀ and ▶ buttons to select and confirm with "SET".

ⓘ Degrees of activity

Degrees of activity	Physical activity
1	None.
2	Low: A small amount of light physical effort (e.g. short walks, light garden work, gymnastic exercises).
3	Medium: Physical effort for 30 minutes at least 2 to 4 times a week.
4	High: Physical effort for 30 minutes at least 4 to 6 times a week.
5	Very high: Intensive physical effort, intensive training or hard physical work for at least one hour daily.

3. Operation

3.1 Measuring weight only

- Step briefly and forcefully on the weighing area of your scale.
  The entire display is shown (Fig. 1) until "0.0" (Fig. 2) is displayed.
- Stand on the scale without moving about and distribute your weight evenly on both legs. The scale immediately begins to measure your weight. Your measured weight is displayed shortly after this (Fig 3).
- The scale switches off a few seconds after you step down from it.

Fig. 1

Fig. 2

Fig. 3

3.2 Measuring weight, body fat, body water and muscle percentage

First your personal parameters must be stored;

- Step briefly on the weighing area of your scale.
- Select the memory preset where your basic personal data are stored by pressing the ▶ or ◀ button repeatedly. The data are displayed consecutively until "0.0" (Fig. 2) appears.
- Step onto the scale barefoot and make sure you're standing on both electrodes. First your body weight is determined and displayed (Fig. 3).
- Remain on the scale and avoid moving; your body fat is being analysed. This may take a few seconds.

ⓘ When the unit is switched off, the measurements from an analysis are automatically saved. If the 60 memory locations for a user are full, "Full" appears on the display.

The following data are displayed:

- Body fat percentage BF in % (Fig. 4)
- Water percentage ≈ in % (Fig. 5)
- Muscle percentage in % (Fig. 6)
- Now all measured values are displayed consecutively and the scale switches off.
- Weight in kg (lb, st)

Fig. 4

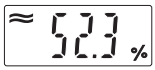


Fig. 5

Fig. 6

Fig. 3

3.3 After a body fat measurement

After the measurement is complete, the display reads "0.0".

- Press the ◀ button. The memory symbol Ⓜ appears with the most recently stored measurement. The results for body fat, body water, muscle percentage and weight are displayed in succession.
- Press the ◀ button again. The second most recently saved measurement appears.
- Press the ◀ button again. The memory symbol goes out and "0.0" appears in the display.

ⓘ
- To delete the measured value shown, press the "SET" button, and confirm and delete "del.y" by pressing the "SET" button again.
- Clearing the memory: After switching on, press and hold the ◀, ▶ and "SET" buttons simultaneously for 5 seconds until "Clr.y" appears. Confirm "YES" and delete by pressing the "SET" button.

3.4 Tips for using the scale

Important when measuring body fat/body water/muscle percentage:

- The measurement may only be carried out while barefoot and it is helpful if the soles of your feet are slightly damp. Completely dry soles can result in unsatisfactory results, as they have insufficient conductivity.
- Your feet, legs, calves and thighs must not touch each other, as otherwise the measurement cannot be performed correctly.
- Stand still during the measurement.
- Wait several hours (6-8) after unusually strenuous activity.
- Wait approx. 15 minutes after getting out of bed so that the water in your body can be distributed.

The measurement is not reliable for:

- Children under approx. 10 years of age.
- Persons with fever, undergoing dialysis, with symptoms of edema or osteoporosis.
- Persons taking cardiovascular medication.

- Persons taking vascodialating or vascoconstricting medications.
- Persons with substantial anatomical deviations in the legs relative to their total height (leg length considerably shorter or longer than usual).

4. Evaluation of results

Body fat percentage

The following body fat percentages are guide values (contact your physician for further information).

Man

Age	low	normal	high	very high
10-14	<11	11-16	16,1-21	>21,1
15-19	<12	12-17	17,1-22	>22,1
20-29	<13	13-18	18,1-23	>23,1
30-39	<14	14-19	19,1-24	>24,1
40-49	<15	15-20	20,1-25	>25,1
50-59	<16	16-21	21,1-26	>26,1
60-69	<17	17-22	22,1-27	>27,1
70-100	<18	18-23	23,1-28	>28,1

Woman

Age	low	normal	high	very high
10-14	<16	16-21	21,1-26	>26,1
15-19	<17	17-22	22,1-27	>27,1
20-29	<18	18-23	23,1-28	>28,1
30-39	<19	19-24	24,1-29	>29,1
40-49	<20	20-25	25,1-30	>30,1
50-59	<21	21-26	26,1-31	>31,1
60-69	<22	22-27	27,1-32	>32,1
70-100	<23	23-28	28,1-33	>33,1

A lower value is often found in athletes. Depending on the type of sports, training intensity and physical constitution, values may result which are below the recommended values stated. It should, however, be noted that there could be a danger to health in the case of extremely low values.

Body water percentage

The body water percentage is normally within the following ranges:

Man

Age	poor	good	very good
10-100	<50	50-65	>65

Woman

Age	low	normal	high
10-100	<65	45-60	>60

Body fat contains relatively little water. Therefore persons with a high body fat percentage have body water percentages below the recommended values. With endurance athletes, however, the recommended values could be exceeded due to low fat percentages and high muscle percentage.
This scale is unsuitable for measuring body water in order to draw medical conclusions concerning age-related water retention, for example. If necessary ask your physician. Basically, a high body water percentage should be the aim.

Muscle percentage

The muscle percentage % is normally within the following ranges:

Man

Age	low	normal	high
10-14	<44	44-57	>57
15-19	<43	43-56	>56
20-29	<42	42-54	>54
30-39	<41	41-52	>52
40-49	<40	40-50	>50
50-59	<39	39-48	>48
60-69	<38	38-47	>47
70-100	<37	37-46	>46

Woman

Age	low	normal	high
10-14	<36	36-43	>43
15-19	<35	35-41	>41
20-29	<34	34-39	>39
30-39	<33	33-38	>38
40-49	<31	31-36	>36
50-59	<29	29-34	>34
60-69	<28	28-33	>33
70-100	<27	27-32	>32

5. PC transfer

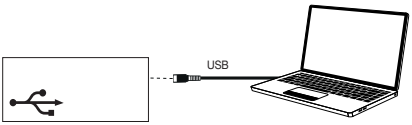
System requirements: Windows 7, Windows 8, Windows Vista, Windows XP SP3

Installation process:

- You will find the Beurer software download and installation in the download area at http://www.beurer.com
  - **HealthManager:** Health management in conjunction with Beurer blood pressure and blood glucose monitors.
- Follow the instructions for software installation.

Transfer data:

- Establish USB connection.
- Select data transfer in the software.



6. Incorrect measurement

If the scale detects an error during weighing, "FFFF" or "Err" appears in the display.
If you step onto the scale before "0.0" appears in the display, the scale will not operate properly.

Possible causes of errors:	**Remedy:**
– The maximum load-bearing capacity of 180 kg (396 lbs) was exceeded.	– Only weigh the maximum permissible weight.
– The electrical resistance between the electrodes and the soles of your feed is too high (e.g. with heavily callused skin).	– Repeat weighing barefoot. – Slightly moisten the soles of your feet if necessary. Remove the calluses on the soles of your feet if necessary.
– Your body fat lies outside the measurable range (less than 5% or greater than 55%).	– Repeat weighing barefoot. – Slightly moisten the soles of your feet if necessary.
– Scale is on carpeting**.**	– Place the scale on a level and solid surface.

7. Disposal

Standard and rechargeable batteries should not be disposed of separately from the household waste. As a consumer, you are legally obliged to return used batteries for proper disposal. You can hand in your used batteries at public collection points in your district or sales outlets where batteries of this type are sold.

Note

The codes below are printed on batteries containing harmful substances: Pb = Battery contains lead, Cd = Battery contains cadmium, Hg = Battery contains mercury.
For environmental reasons, do not dispose of the scale with the batteries in the household waste at the end of its useful life. Dispose of the unit at a suitable local collection or recycling point. Observe the local regulations for material disposal.
Dispose of the unit in accordance with EC Directive 2002/96/EC– WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.

FRANÇAIS

Chère cliente, cher client,

Nous sommes heureux que vous ayez choisi un produit de notre assortiment. Notre nom est synonyme de produits de qualité haut de gamme ayant subi des vérifications approfondies, ils trouvent leur application dans le domaine de la chaleur, du contrôle du poids, de la pression artérielle, de la mesure de température du corps et du pouls, des thérapies douces, des massages et de l'air.
Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur, mettez-le à la disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes.

Avec nos sentiments dévoués
Beurer et son équipe

1. Consignes importantes – à conserver pour un usage ultérieur!

1.1 Remarques de sécurité

- **Cette balance ne doit pas être utilisée par des personnes munies d'implants médicaux (stimulateurs cardiaques, par exemple). Sinon leur fonctionnement risque d'être entravé.**
- Ne pas utiliser pendant la grossesse.
- Attention, ne montez pas sur la balance les pieds mouillés et ne posez pas les pieds sur le plateau de pesée s'il est humide – vous pourriez glisser!
- Les piles avalées risquent de mettre la vie en danger. Laissez les piles et la balance hors de portée des jeunes enfants. Au cas où une pile a été avalée, faites immédiatement appel à un médecin.
- Ne laissez pas l'emballage à la portée des enfants (risque d'asphyxie).
- Les piles ne doivent être ni rechargées ni réactivées par d'autres méthodes ni démontées ni jetées dans le feu ni court-circuitées.

1.2 Remarques générales

- Pas conçu pour une utilisation médicale ou commerciale.
- Notez que des tolérances de mesure techniques sont possibles, car il ne s'agit pas d'une balance calibrée.
- Niveaux d'âge de 10 à 100 ans et réglages de la taille de 100 à 220 cm (3-03"–7-03") ajustables au préalable. Résistance : max 180 kg (396 lb, 28 st.). Résultats par graduations de 100 g (0,2 lb, 0,01 st). Résultats de mesure des parts de graisse corporelle, d'eau corporelle et de muscle par graduations de 0,1 %.
- Posez la balance sur un sol plan et stable; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.
- De temps en temps, nettoyez l'appareil avec un chiffon humide. N'utilisez pas de nettoyant agressif et ne mettez jamais l'appareil sous l'eau.

- Mettez la balance à l'abri des chocs, de l'humidité, de la poussière, des produits chimiques, des fortes variations de température et évitez la proximité de sources de chaleur (fourneaux, radiateurs de chauffage).
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente ou des revendeurs agréés. Cependant, avant de faire une réclamation, contrôlez d'abord les piles et changez-les, le cas échéant.

2. Mise en service

2.1 Insertion des piles

Tirez éventuellement sur la languette isolante de la pile sur le couvercle du compartiment à piles ou retirez le film de protection de la pile et introduisez-la en respectant la polarité. Si la balance n'affiche aucune fonction, retirez complètement les piles et remettez-les en place. Votre balance est pourvue d'un "affichage de changement de piles". En cas d'utilisation de la balance avec des piles faibles, le message "LO" s'affiche et la balance s'arrête automatiquement. Dans ce cas, la pile doit être remplacée (1 pile lithium 3 V CR2032).

2.2 Réglages de base

Insertion des piles/"SET" (3 s)

Séquence	Valeurs de réglage
Date	année – mois – jour
Heure	heures – minutes
Unité de mesure	KG - LB - ST

Sélectionnez à l'aide des touches ◀ ou ▶ et confirmez avec "SET".

2.3 Réglage des données de l'utilisateur

"SET"

Données de l'utilisateur	Valeurs de réglage
Emplacement de mémoire P	1 à 10
Taille cm	100 à 220 cm (3'-03" à 7'-03")
Date de naissance Age	année, mois, jour
Sexe	homme, femme
Niveau d'activité A	1-5

Sélectionnez à l'aide des touches ◀ ou ▶ et confirmez avec "SET".

ⓘ Niveaux d'activité

Niveaux d'activité	Activité physique
1	Aucune.
2	Réduite : peu d'efforts physiques et efforts limités (promenade, jardinage facile, exercices de gymnastique par ex.).
3	Moyenne : efforts physiques au moins 2 à 4 fois par semaine, pendant 30 minutes.
4	Intense : efforts physiques au moins 4 à 6 fois par semaine, pendant 30 minutes.
5	Très intense : efforts physiques très prononcés, entraînement intense ou travail physique dur quotidiennement, au moins pendant 1 heure.

3. Utilisation

3.1 Pesée seule

- Appuyez rapidement et fortement avec le pied sur la surface d'appui de votre balance. L'affichage complet (ill. 1) apparaît jusqu'à ce que « 0.0 » (ill. 2) s'affiche.
- Montez sur la balance. Tenez-vous debout immobile sur la balance en répartissant votre poids de manière égale sur les deux jambes. La balance commence la mesure immédiatement. Ensuite le résultat de la mesure s'affiche. (Ill. 3).
- Quand vous quittez le plateau, la balance s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes.

Ill. 1

Ill. 2

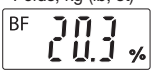
Ill. 3

3.2 Mesure du poids, du taux de graisse corporelle et du taux de la masse hydrique et musculaire

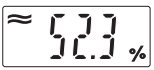
- Appuyez avec le pied sur la surface d'appui de votre balance.
- Appuyez plusieurs fois sur la touche ▶ ou ◀ pour sélectionner la position de mémoire où sont enregistrées vos données de base personnelles. Elles s'affichent les unes après les autres jusqu'à ce que "0.0" s'affiche (Ill. 2).
- Montez pieds nus sur la balance et maintenez les pieds en contact avec les deux électrodes. D'abord votre poids est déterminé et affiché (Ill. 3).
- Restez immobile sur la balance, l'analyse de la graisse corporelle est en cours. Ceci peut durer quelques secondes.

ⓘ Lors de l'extinction du pèse-personne, les valeurs mesurées sont enregistrées automatiquement après une analyse. Lorsque les 60 emplacements de mémoire d'un utilisateur sont remplis, "Full" apparaît à l'affichage.

Les données suivantes s'affichent:
- Taux de graisse corporelle BF en % (Ill. 4)
- Taux de masse hydrique ≈ en % (Ill. 5)
- aux de masse musculaire ⟷ en % (Ill. 6)
- Poids, kg (lb, st)



Ill. 4



Ill. 5

Ill. 6

Ill. 3

3.3 Après une mesure de la graisse corporelle

L'affichage «0.0» apparaît sur l'afficheur après avoir effectué une mesure.
- Pressez la touche ◀. Le symbole de mémoire Ⓜ et la dernière valeur de mesure mémorisée apparaissent. Les valeurs pour la graisse corporelle, l'eau corporelle, la masse musculaire et le poids apparaissent successivement.
- Pressez à nouveau la touche ◀. L'avant-dernière valeur de mesure mémorisée apparaît.
- Pressez à nouveau la touche ◀. Le symbole de mémoire disparaît et « 0.0 » apparaît sur l'afficheur.

ⓘ
- Suppression de la valeur de mesure affichée : Pressez la touche "SET", confirmez « dEL.Y » et effacez au moyen de la touche "SET".
- Effacement complet de la mémoire: Après la mise en marche, pressez simultanément les touches ◀, ▶ et "SET" pen dant 5 secondes, jusqu'à l'apparition de «CLr.Y». Confirmez «YES» et effacez au moyen de la touche "SET".

3.4 Conseils d'utilisation

Informations importantes pour la mesure du taux de graisse/de la masse hydrique/de la masse musculaire:
- La mesure doit être faite pieds nus; si besoin est, elle peut s'effectuer la plante des pieds légèrement humide. Il se peut que des mesures effectuées les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, car leur conductibilité est trop faible.
- Il ne faut en aucun cas qu'il y ait un contact entre les deux pieds, jambes, mollets et cuisses. Sinon, la mesure ne peut pas être faite de manière correcte.
- Ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Après votre lever, attendez 15 minutes environ avant de faire la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.

Le résultat n'est pas pertinent dans les cas suivants:
- les enfants de moins de 10 ans environ,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'oedèmes ou de l'ostéoporose,
- les personnes sous traitement cardiovasculaire.
- les personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs,
- les personnes présentant des écarts anatomiques sérieux des jambes par rapport à leur taille (jambes nettement courtes ou longues).

4. Evaluation des résultats

Taux de graisse corporelle

Les taux de graisse corporelle suivants (en %) sont donnés à titre indicatif (consultez votre médecin pour de plus amples informations).

Homme

Age	Faible	Normal	Elevé	Obésité
10-14	<11	11-16	16,1-21	>21,1
15-19	<12	12-17	17,1-22	>22,1
20-29	<13	13-18	18,1-23	>23,1
30-39	<14	14-19	19,1-24	>24,1
40-49	<15	15-20	20,1-25	>25,1
50-59	<16	16-21	21,1-26	>26,1
60-69	<17	17-22	22,1-27	>27,1
70-100	<18	18-23	23,1-28	>28,1

Femme

Age	Faible	Normal	Elevé	Obésité
10-14	<16	16-21	21,1-26	>26,1
15-19	<17	17-22	22,1-27	>27,1
20-29	<18	18-23	23,1-28	>28,1
30-39	<19	19-24	24,1-29	>29,1
40-49	<20	20-25	25,1-30	>30,1
50-59	<21	21-26	26,1-31	>31,1
60-69	<22	22-27	27,1-32	>32,1
70-100	<23	23-28	28,1-33	>33,1

Chez les sportifs, les valeurs sont souvent plus basses. En fonction du type de sport pratiqué, de l'intensité de l'entraînement et de la constitution physique de la personne, il se peut que les taux obtenus soient encore inférieurs aux taux de référence. Des valeurs extrêmement basses peuvent cependant représenter des risques pour la santé.

Taux de masse hydrique

Le taux de masse hydrique (en %) se situe normalement dans les plages suivantes :

Homme

Age	Mauvais	Bon	Très bon
10-100	<50	50-65	>65

Femme

Age	Mauvais	Bon	Très bon
10-100	<65	45-60	>60

La graisse corporelle contient relativement peu d'eau. Il est donc possible que chez les personnes dont le taux de graisse corporelle est élevé, le taux de masse hydrique soit inférieur aux données de référence. Par contre, chez les personnes pratiquant

des sports d'endurance, le taux de masse hydrique peut être supérieur aux données de référence en raison d'un taux de graisse corporelle inférieur et d'un taux de masse musculaire supérieur.
Le taux de masse hydrique déterminé sur ce pèse-personne ne permet pas de tirer de conclusions d'ordre médical sur la rétention d'eau dans les tissus due à l'âge. Consultez le cas échéant votre médecin. De manière générale, il est préférable que le taux de masse hydrique soit élevé.

Taux de masse musculaire

Le taux de masse musculaire (en %) se situe normalement dans les plages suivantes :

Homme

Age	Faible	Normal	Elevé
10-14	<44	44-57	>57
15-19	<43	43-56	>56
20-29	<42	42-54	>54
30-39	<41	41-52	>52
40-49	<40	40-50	>50
50-59	<39	39-48	>48
60-69	<38	38-47	>47
70-100	<37	37-46	>46

Femme

Age	Faible	Normal	Elevé
10-14	<36	36-43	>43
15-19	<35	35-41	>41
20-29	<34	34-39	>39
30-39	<33	33-38	>38
40-49	<31	31-36	>36
50-59	<29	29-34	>34
60-69	<28	28-33	>33
70-100	<27	27-32	>32

5. Transfert PC

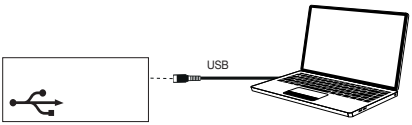
Configuration requise : Windows 7, Windows 8, Windows Vista, Windows XP SP3

Marche à suivre :

- Vous trouverez les informations de téléchargement et d'installation dans la rubrique Téléchargement du site http://www.beurer.com
  - **HealthManager:** Gestion de la santé en association avec les tensiomètres et lecteurs de glycémie sanguine Beurer.
- Veuillez suivre les consignes lors de l'installation du logiciel.

Transférer les données

- Établissez la connexion USB.
- Dans le logiciel, sélectionnez le transfert des données.



6. Mesures erronées

Si la balance détecte une erreur au cours d'une mesure, "FFFF"/"Err" s'affiche.
Si vous montez sur la balance avant que "0.0" s'affiche, elle ne fonctionne pas correctement.

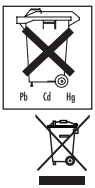
Causes possibles d'erreur	**Remède**
– La portée maximale de 180 kg a été dépassée.	– Peser uniquement le poids maximal autorisé.
– La résistance électrique entre les électrodes et la plante du pied est trop forte (callosités épaisses, par ex.).	– Refaire la mesure pieds nus. – Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds. Enlever les callosités de la plante des pieds, le cas échéant.
– Le taux de graisse corporelle n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieur à 5% ou supérieur à 55%).	– Refaire la mesure pieds nus. – Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.
– Le pèse-personne repose sur une moquette.	– Poser le pèse-personne sur un sol plan et stable.

7. Elimination

Les piles usagées ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. En tant que consommateur / consommatrice, la législation vous impose de restituer les piles usagées. Vous pouvez déposer les piles usagées dans les points de collecte locaux réservés à cet usage ou dans tout magasin vendant des piles de ce type.

ⓘ Remarque :

Ce pictogramme se trouve sur les piles à substances nocives : Pb = pile contenant du plomb, Cd = pile contenant du cadmium, Hg = pile contenant du mercure.
Afin de respecter l'environnement, ne jetez pas le pèse-personne ni les piles dans les ordures ménagères, une fois ceux-ci devenus inutilisables. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays.
Respectez les réglementations locales en matière d'élimination de matériaux. Eliminez l'appa- reil conformément à la directive européenne 2002/96/CE – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés. Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.



ESPAÑOL

Estimados clientes:
Es un placer para nosotros que usted haya decidido adquirir un producto de nuestra colección. Nuestro nombre es sinónimo de productos de alta y calidad estrictamente controlada en los campos de energía térmica, peso, presión sanguínea, temperatura del cuerpo, pulso, terapias suaves, masaje y aire.
Sírvase leer las presentes instrucciones para el uso detenidamente; guarde el manual para usarlo ulteriormente; póngalo a disposición de otros usuarios y observe las instrucciones.

Les saluda cordialmente
Su equipo Beurer

! 1. ¡Instrucciones importantes – Guárdelas para su uso ulterior!

1.1 Instrucciones de seguridad:

- **Esta báscula no debe ser utilizada por personas que lleven implantes médicos (por ejemplo, marcapasos cardíacos). De lo contrario podría afectar a la función de dichos implantes.**
- No utilizar durante el embarazo.
- Atención, nunca suba a la báscula con los pies mojados ni cuando la superficie de la báscula esté húmeda. ¡Peligro de resbalamiento!
- Las pilas pueden llegar a ser un peligro mortal, si son ingeridas. Guarde las pilas y la báscula en lugares fuera del alcance de los niños. Si se ha ingerido una pila, haga uso inmediato de ayuda médica.
- Mantenga el material de embalaje fuera del alcance de los niños (peligro de asfixia).
- Las pilas no deben ser recargadas ni reactivadas con otros medios; tampoco deben ser desarmadas, echadas al fuego o cortocircuitadas.

1.2 Instrucciones generales:

- Aparato no concebido para el uso médico o comercial.
- Tenga en cuenta que existe un margen de tolerancia de medición debido a la tecnología, puesto que no se trata de una báscula calibrada.
- Se pueden preajustar niveles de edad de 10 a 100 años y ajustes de estatura de 100 a 220 cm (3-03"–7-03"). Capacidad de carga: máx. 180 kg (396 lb, 28 st.). Resultados en intervalos de 100 g (0,2 lb, 0,01 st). Resultados de medición de proporción de grasa corporal, agua corporal y masa muscular en intervalos de 0,1%.
- Coloque usted la báscula sobre una superficie plana y firme; esta es una condición imprescindible para que la medición sea correcta.
- Es aconsejable limpiar de vez en cuando el aparato con un paño húmedo. No utilice a tal efecto detergentes agresivos y nunca lave el aparato bajo agua.
- Proteja la báscula contra golpes, humedad, polvo, productos químicos, grandes fluctuaciones de temperatura y no la coloque cerca de fuentes de calor intenso (estufas, calefacciones, radiadores).
- Las reparaciones deben ser llevadas a cabo exclusivamente por el servicio postventa de o bien por agentes autorizados. No obstante, antes de hacer una reclamación compruebe usted las pilas y, si fuera necesario, cámbielas.

2. Puesta en operación

2.1 Colocación de las pilas

Quite usted la cinta aisladora eventualmente puesta en la tapa del compartimiento de pilas o bien retire la lámina protectora de la pila y coloque la pila observando la polaridad correcta. Si la báscula no funcionara ahora, retire usted la pila completa y vuelva a colocarla. Su báscula está provista de una "indicación de cambio de pila". Si la báscula se usa con una pila demasiado débil, en la pantalla se visualizará "LO", y la báscula se desconectará automáticamente. La pila de la báscula deberá sustituirse en este caso (1 pila de litio de 3 V CR2032).

2.2 Ajustes básicos

Colocar las pilas/"SET" (3 seg.)

Secuencia	Valores de ajuste
Fecha	año – mes – día
Hora	horas – minutos
Unidad de medida	KG - LB - ST

Realice la selección mediante las teclas ◀ y ▶ y confirme con la tecla "SET".

2.3 Ajuste de los datos de usuario

"SET"

Datos de usuario	Valores de ajuste
Posición de la memoria P	1 a 10
Estatura cm	de 100 a 220 cm (3'-03" a 7'-03")
Nacimiento Age	año, mes, día
Sexo	hombre, mujer
Actividad A	1-5

Realice la selección mediante las teclas ◀ y ▶ y confirme con la tecla "SET".

ⓘ Grado de actividad

Grado de actividad	Actividad física
1	Ninguna.
2	Poca: Ejercicio físico esporádico y suave (p.ej. paseos, trabajo suave en el jardín,ejercicios gimnásticos).
3	Media: Ejercicio físico, al menos entre 2 y 4 vez por semana, 30 minutos cada vez.
4	Alta: Ejercicio físico, al menos entre 4 y 6 vez por semana, 30 minutos cada vez.
5	Muy alta: Ejercicio físico intenso, entrenamiento intensivo o fuerte trabajo físico diario, al menos 1 hora en cada caso.

3. Utilización

3.1 Medir solamente el peso

- Toque con el pie la superficie de pesaje de la báscula rápidamente y con fuerza. Aparecerá la indicación completa de pantalla (fig. 1) hasta «0.0» (fig. 2).
- Suba ahora a la báscula. Permanezca quieto sobre la báscula distribuyendo su peso homogéneamente sobre ambas piernas. La báscula inicia inmediatamente la medición. Poco después se indica el resultado de la medición (fig. 3).
- La báscula se apaga por sí misma pocos segundos después de que usted se baje de ella.

fig. 1

fig. 2

fig. 3

3.2 Medición del peso, masa adiposa, líquida y muscular del cuerpo

Medición:

- Toque con el pie la superficie de pesaje de la báscula.
- Accione repetidas veces el botón ▶ o bien ◀ para seleccionar el lugar de memorización en que se encuentran almacenados sus datos básicos personales.
  Estos datos son visualizados sucesivamente hasta que aparece la indicación «0.0» (fig. 2).
- Suba a la báscula descalzo y asegúrese de que esté parado sobre ambos electrodos. En primer lugar se determinará y visualizará su peso corporal (fig. 3).
- Permanezca quieto sobre la báscula; ahora se realiza el análisis de grasa corporal. Puede llevar algunos segundos.

ⓘ Al desconectar la báscula, los valores de medición se guardan automáticamente tras realizar un análisis. Cuando las 60 posiciones de la memoria de un usuario están llenas, en la pantalla se muestra la indicación "Full".

Se visualizarán los siguientes datos:

- Masa adiposa BF en % (fig. 4)
- Masa líquida ≈ en % (fig. 5)
- Masa muscular ⊢⊣ en % (fig. 6)
- Peso, kg (lb, St)

fig. 4

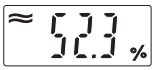


fig. 5

fig. 6

fig. 3

3.3 Tras una medición de la grasa corporal

Después de realizar una medición, en la pantalla aparece la indicación "0.0".

- Pulse la tecla ◀. Aparece el símbolo de memoria Ⓜ junto con el último valor de medición memorizado. Se visualizan sucesivamente los resultados de grasa corporal, agua corporal, masa muscular y peso.
- Pulse de nuevo la tecla ◀. Se muestra el penúltimo valor de medición guardado.
- Pulse de nuevo la tecla ◀. El símbolo de memoria desaparece y, en la pantalla, se muestra "0.0".

ⓘ
- Borrar el valor mostrado: pulse la tecla "SET", confirme "dEL" con la tecla "SET" y borre.
- Borrado completo de la memoria: Una vez encendida, pulse simultáneamente durante 5 segundos las teclas ◀, ▶ y "SET" hasta que se muestre "CLr". Confirme "YES" con la tecla "SET" y borre.

3.4 Consejos para el uso

Lo siguiente es importante para determinar las masas adiposa, líquida y muscular del cuerpo:

- La medición siempre debe realizarse descalzo, pudiendo resultar útil humedecer ligeramente las plantas de los pies. Si las plantas de los pies están totalmente secas, los resultados pueden ser incorrectos debido a que presentan una conductividad eléctrica insuficiente.
- No debe haber contacto entre los dos pies, piernas, pantorrillas ni muslos. En caso contrario será imposible realizar la medición correctamente.
- No moverse durante el proceso de medición.
- Si ha realizado un ejercicio físico especialmente intenso, espere algunas horas.
- Después de levantarse, espere unos 15 minutos antes de pesarse para que el agua contenida en el organismo pueda distribuirse.

La medición no es válida en los siguientes casos:

- Niños menores de 10 años.
- Personas con fiebre, sometidas a tratamiento de diálisis, edemas u osteoporosis.
- Personas que toman medicamentos cardiovasculares.
- Personas que tomen medicamentos vasodilatadores o vasoconstrictores.
- Personas con discrepancias anatómicas significativas en sus extremidades inferiores en relación con la estatura total (piernas especialmente acortadas o alargadas).

4. Evaluación de los resultados

Proporción de grasa corporal

Los valores de grasa corporal (en %) que aparecen a continuación le ofrecen una pauta (si desea más información le rogamos que se ponga en contacto con su médico).

Hombre

Edad	Poca	Normal	Mucha	Excesiva
10-14	<11	11-16	16,1-21	>21,1
15-19	<12	12-17	17,1-22	>22,1
20-29	<13	13-18	18,1-23	>23,1
30-39	<14	14-19	19,1-24	>24,1
40-49	<15	15-20	20,1-25	>25,1
50-59	<16	16-21	21,1-26	>26,1
60-69	<17	17-22	22,1-27	>27,1
70-100	<18	18-23	23,1-28	>28,1

Mujer

Edad	Poca	Normal	Mucha	Excesiva
10-14	<16	16-21	21,1-26	>26,1
15-19	<17	17-22	22,1-27	>27,1
20-29	<18	18-23	23,1-28	>28,1
30-39	<19	19-24	24,1-29	>29,1
40-49	<20	20-25	25,1-30	>30,1
50-59	<21	21-26	26,1-31	>31,1
60-69	<22	22-27	27,1-32	>32,1
70-100	<23	23-28	28,1-33	>33,1

En el caso de deportistas, el valor de grasa corporal suele ser bajo. Dependiendo del tipo de deporte practicado, la intensidad del entrenamiento y la constitución corporal se pueden alcanzar valores que se encuentran por debajo de la pauta proporcionada. Sin embargo, tenga en cuenta que los valores extremadamente bajos pueden suponer un riesgo para la salud.

Proporción de agua corporal

La proporción de agua corporal (en %) se encuentra normalmente en los siguientes niveles:

Hombre

Edad	Mala	Buena	Muy buena
10-100	<50	50-65	>65

Mujer

Edad	Mala	Buena	Muy buena	
10-100	<65	45-60	>60	

La grasa corporal contiene relativamente poca agua. Por ese motivo, en personas con una gran proporción de grasa corporal, su parte de agua corporal puede encontrarse por debajo de los valores indicados. En deportistas que practican deportes de resistencia, por el contrario, los valores pueden sobrepasarse debido a la baja proporción de grasa y la alta cantidad de músculo. La determinación del agua corporal realizada con esta báscula no es adecuada para mostrar conclusiones médicas como la retención de líquidos debida a la edad. Pregunte a su médico en caso necesario. Por regla general hay que intentar tener una alta proporción de agua corporal.

Proporción muscular

La proporción muscular (en %) se encuentra normalmente en los niveles siguientes:

Hombre

Edad	Poca	Normal	Mucha
10-14	<11	11-16	16,1-21
15-19	<12	12-17	17,1-22
20-29	<13	13-18	18,1-23
30-39	<14	14-19	19,1-24
40-49	<15	15-20	20,1-25
50-59	<16	16-21	21,1-26
60-69	<17	17-22	22,1-27
70-100	<18	18-23	23,1-28

Mujer

Edad	Poca	Normal	Mucha
10-14	<16	16-21	21,1-26
15-19	<17	17-22	22,1-27
20-29	<18	18-23	23,1-28
30-39	<19	19-24	24,1-29
40-49	<20	20-25	25,1-30
50-59	<21	21-26	26,1-31
60-69	<22	22-27	27,1-32
70-100	<23	23-28	28,1-33

5. Transferencia a un ordenador

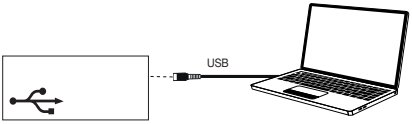
Requisitos del sistema: Windows 7, Windows 8, Windows Vista, Windows XP SP3

Proceso de instalación:

- En el área de descargas de http://www.beurer.com podrá descargar e instalar el software de Beurer.
  - **HealthManager:** Gestion de la santé en association avec les tensiomètres et lecteurs de glycémie sanguine Beurer.
- Para instalar el software siga las instrucciones.

Transferir datos

- Establecer la conexión USB.
- Seleccionar transferencia de datos en el software.



6. Medición errónea

Si la báscula detecta un error durante la medición, se visualizará "FFFF"/"Err".
Si usted se sube a la báscula antes de que se visualice «0.0» en la pantalla, la báscula no funcionará correctamente.

Posibles causas del error:	**Solución:**
– Se ha excedido la capacidad máxima de carga de 180 kg.	– Mida pesos inferiores al límite máximo admisible.
– La resistencia eléctrica entre los electrodos y la planta de los pies es excesiva (por ejemplo por existir una fuerte callosidad).	– Repita la medición descalzo. – En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies. En caso necesario, saque las callosidades de la plantas de los pies.
– La masa adiposa está fuera de la gama de valores medibles (inferior a un 5% o superior a un 55%).	– Repita la medición descalzo. – En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies.
– La báscula se encuentra encima de una alfombra.	– Coloque la báscula sobre una superficie lisa y sólida.

7. Eliminación

Las pilas y los acumuladores no deben tirarse a la basura doméstica. Como consumidor está obligado por ley a devolver las pilas usadas. Puede entregar las pilas usadas en los puntos limpios oficiales de su municipio o en cualquier sitio donde se vendan pilas de este tipo.

Aviso:

En las pilas que contienen sustancias nocivas aparecen los siguientes símbolos: Pb = la pila contiene plomo, Cd = la pila contiene cadmio, Hg = la pila contiene mercurio.
Para proteger el medio ambiente, la báscula y las pilas no se pueden eliminar junto con la basu- ra doméstica al final de su vida útil. La eliminación se puede efectuar a través del punto de recogida correspondiente en su país.
Siga las disposiciones locales referentes a la eliminación de materiales. Elimine el aparato según la directiva CE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Si tiene alguna duda o consulta le rogamos que se ponga en contacto con el organismo responsable de su municipio.

ITALIANO

Gentile cliente,

siamo lieti che abbia scelto un prodotto della nostra gamma. Il nostro nome è sinonimo di prodotti di alta qualità continuamente sottoposti a controlli nei settori del calore, del peso, della pressione sanguigna, della temperatura corporea, delle pulsazioni, della terapia dolce, del massaggio e dell'aria.
La preghiamo di leggere attentamente le presenti istruzioni, di conservarle per un'eventuale consultazione successiva, di metterle a disposizione di altri utenti e di osservare le avvertenze ivi riportate.

Cordiali saluti
Il Suo team Beurer

! 1. Importante: da conservare per un uso successivo.

1.1 Avvertenze di sicurezza:

- **La bilancia non deve essere utilizzata da persone portatrici di impianti medicali (ad es. pacemaker). In caso contrario, si corre il rischio di danneggiare il loro funzionamento.**
- Non usare per le donne in gravidanza.
- Attenzione, non salire sulla bilancia con i piedi bagnati o con la superficie della pedana bagnata – Pericolo di scivolare!
- L'ingestione delle batterie può essere mortale. Conservare le batterie e la bilancia fuori della portata dei bambini piccoli. In caso d'ingestione di una batteria, contattare immediatamente il medico.

- Tenere i bambini lontani dal materiale d'imballaggio (pericolo di soffocamento).
- Non ricaricare o riattivare le batterie con altri mezzi, non scomporle, non gettarle nel fuoco, non cortocircuitarle.

1.2 Avvertenze generali:

- L'apparecchio non è adatto all'uso medico o commerciale.
- Attenzione: sono possibili tolleranze di misurazione poiché la bilancia non è calibrata.
- Livelli di età impostabili tra 10 e 100 anni e altezza impostabile tra 100 e 220 cm. Portata: max 180 kg (396 lb, 28 st.). Risultati in intervalli di 100 g (0,2 lb, 0,01 st). Risultati di misurazione per percentuali di massa grassa, acqua corporea e massa muscolare in intervalli di 0,1%
- Collocare la bilancia su un pavimento piano e solido; un rivestimento solido del pavimento è il presupposto per una misurazione corretta.
- Pulire di tanto in tanto l'apparecchio con un panno umido. Non utilizzare detergenti aggressivi e non 0immergere mai l'apparecchio nell'acqua.
- Proteggere l'apparecchio da urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti variazioni di temperatura e tenerlo lontano da fonti di calore (stufe, radiatori).
- Le riparazioni devono essere eseguite esclusivamente dal servizio assistenza di da rivenditori autorizzati. Prima di ogni reclamo verificare in primo luogo lo stato delle batterie e sostituirle, se necessario.

2. Messa in funzione

2.1 Inserimento delle batterie

Qualora presenti, estrarre le strisce isolanti delle pile sul coperchio del vano pile, oppure rimuovere il foglio protettivo delle pile inserendole rispettando le polarità. Qualora la bilancia non mostri alcuna funzione, rimuovere le pile completamente e reinserirle nuovamente. La bilancia è provvista di un "indicatore cambio pile". Usando la bilancia con pile troppo deboli, sul campo indicatore compare la scritta "LO" e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso è necessario sostituire la batteria (1 batteria al litio da 3 V CR2032).

2.2 Impostazioni di base

Inserimento delle batterie / "SET" (3 sec.)

Sequenza	Valori di impostazione
Data	anno – mese – giorno
Ora	ore – minuti
Unità di misura	KG - LB - ST

Selezionare l'opzione desiderata tramite il pulsante ◀ o ▶ e confermare con il pulsante "SET".

2.3 Impostazione dei dati personali

"SET"

Dati personali	Valori di impostazione
Posto di memoria P	da 1 a 10
Statura cm	da 100 a 220 cm (3'-03" a 7'-03")
Data di nascita Age	anno, mese, giorno
Sesso	maschio, femmina
Grado di attività A	1-5

Selezionare l'opzione desiderata tramite il pulsante ◀ o ▶ e confermare con il pulsante "SET".

ⓘ Gradi di attività

Gradi di attività	Attività fisica
1	Nessuna.
2	Ridotta: poca attività fisica leggera (ad es. passeggiate, lavori di giardinaggio non pesanti, esercizi di ginnastica).
3	Media: attività fisica almeno 2 - 4 volte alla settimana, ogni volta per 30 minuti.
4	Elevata: attività fisica almeno 4 - 6 volte alla settimana, ogni volta per 30 minuti.
5	Molto elevata: intensa attività fisica, allenamento intenso o duro, attività quotidiana per almeno 1 ora.

3. Modalità d'uso

3.1 Solo misurazione del peso

- Esercitare una breve pressione con il piede sulla superficie di appoggio della bilancia. Viene visualizzato il display completo (fig. 1) e poi "0.0" (fig. 2).
- Ora è possibile mettersi sulla bilancia. Rimanere fermi in piedi sulla bilancia distribuendo equamente il peso sulle gambe. La bilancia comincerà immediatamente la misurazione del peso (fig. 3).
- In seguito alla discesa dalla pedana, la bilancia si spegne automaticamente nel giro di pochi secondi.

fig. 1

fig. 2

fig. 3

3.2 Misurazione del peso e della percentuale di grasso, acqua corporei e muscoli

- Esercitare una pressione con il piede sulla superficie di appoggio della bilancia.
- Premere più volte il tasto ▶ o ◀ per selezionare la posizione di memoria in cui sono registrati i propri dati personali. Questi vengono visualizzati in sequenza fino a quando non comparirà il valore "0.0" (fig. 2).
- Salire sulla bilancia a piedi nudi, facendo attenzione a posare i piedi su entrambi gli elettrodi. Verrà innanzitutto rilevato e visualizzato il peso corporeo (fig. 3).
- Restare fermi sulla bilancia e attendere l'analisi della massa grassa. L'operazione può durare qualche secondo.

ⓘ All'attivazione i valori di misurazione vengono memorizzati automaticamente dopo ogni analisi. Se tutti i 60 posti di memoria di un utente sono pieni, sul display compare "Full".

Vengono visualizzati i seguenti dati:

- Grasso corporeo BF in % (fig. 4)
- Acqua corporea ≈ in % (fig. 5)
- Muscoli in ⟷ % (fig. 6)
- Peso, kg (lb, st)

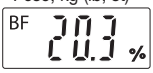


fig. 4

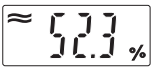


fig. 5

fig. 6

fig. 3

3.3 Dopo una misurazione del grasso corporeo

Dopo che è stata effettuata una misurazione sul display compare "0.0".

- Premere il tasto ◀. Compare l'icona della memoria Ⓜ con l'ultima misurazione salvata. I risultati per massa grassa, percentuale di acqua, massa muscolare e peso vengono visualizzati in sequenza.
- Premere nuovamente il tasto ◀. Compare il penultimo valore di misurazione salvato.
- Premere nuovamente il tasto ◀. L'icona della memoria sparisce e sul display compare "0.0".

ⓘ
- Eliminare il valore misurato indicato: premere il tasto "SET", tramite il tasto "SET" confermare "del.y" ed eliminare.
- Eliminare completamente la memoria: Dopo l'accensione premere i tasti ◀, ▶ e "SET" contemporaneamente per 5 secondi finché non compare "CLr.y". Confermare "YES" con il tasto "SET" e cancellare.

3.4 Consigli per l'uso

Importante per la misurazione della percentuale di grasso/acqua/muscoli!

- La misurazione deve essere eseguita sempre a piedi nudi e preferibilmente con le piante dei piedi leggermente umide. Se le piante dei piedi sono troppo asciutte, la loro conduttività elettrica è insufficiente e si possono registrare risultati imprecisi.
- Non deve esserci alcun contatto tra i piedi, le gambe, i polpacci e le cosce, poiché in caso contrario potrebbe venirne pregiudicato il corretto funzionamento.
- Durante la pesatura restare immobili.
- In caso di grande sforzo fisico, attendere alcune ore prima di pesarsi.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati, in modo che l'acqua possa distribuirsi nel corpo.

La misurazione non è determinante nei seguenti casi:

- bambini in età inferiore a circa 10 anni;
- persone con febbre, in dialisi, con sintomi di edema o affette da osteoporosi;
- persone che assumono farmaci cardiovascolari;
- persone che assumono farmaci vasocostrittori o vasodilatatori;
- persone con notevoli differenze anatomiche nel rapporto tra le gambe e le dimensioni complessive del corpo (gambe di lunghezza notevolmente maggiore o inferiore rispetto alla norma).

4. Valutazione dei risultati

Percentuale di grasso corporeo

I valori del grasso corporeo in % riportati qui sotto sono indicativi (per ulteriori informazioni rivolgersi al proprio medico!)

Uomo

Età	bassa	normale	alta	molto alta
10-14	<11	11-16	16,1-21	>21,1
15-19	<12	12-17	17,1-22	>22,1
20-29	<13	13-18	18,1-23	>23,1
30-39	<14	14-19	19,1-24	>24,1
40-49	<15	15-20	20,1-25	>25,1
50-59	<16	16-21	21,1-26	>26,1
60-69	<17	17-22	22,1-27	>27,1
70-100	<18	18-23	23,1-28	>28,1

Donna

Età	bassa	normale	alta	molto alta
10-14	<16	16-21	21,1-26	>26,1
15-19	<17	17-22	22,1-27	>27,1
20-29	<18	18-23	23,1-28	>28,1
30-39	<19	19-24	24,1-29	>29,1
40-49	<20	20-25	25,1-30	>30,1
50-59	<21	21-26	26,1-31	>31,1
60-69	<22	22-27	27,1-32	>32,1
70-100	<23	23-28	28,1-33	>33,1

Negli sportivi spesso si rileva un valore più basso. A seconda del tipo di sport praticato, dell'intensità degli allenamenti e della costituzione fisica si possono raggiungere valori che sono al di sotto dei valori indicativi qui riportati. Occorre tuttavia considerare che valori estremamente bassi costituiscono un pericolo per la salute.

Percentuale di acqua corporea

La quantità in % di acqua corporea di norma rientra nei seguenti valori:

Uomo

Età	pessima	buona	ottima
10-100	<50	50-65	>65

Donna

Età	pessima	buona	ottima
10-100	<65	45-60	>60

Il grasso corporeo contiene relativamente poca acqua. Perciò nelle persone con un'elevata percentuale di grasso corporeo è possibile che la percentuale di acqua sia inferiore ai valori indicativi. Chi pratica sport di resistenza, invece, può superare i valori indicativi a causa delle basse percentuali di grassi e dell'elevata massa muscolare.
I valori dell'acqua corporea determinati con questa bilancia non sono idonei a trarre conclusioni mediche, ad es. sui depositi di liquido dovuti all'età. Eventualmente rivolgersi al proprio medico. In generale è opportuno avere un'elevata percentuale di acqua nel corpo.

Massa muscolare

La massa muscolare in % di norma rientra nei seguenti valori:

Uomo

Età	bassa	normale	alta
10-14	<44	44-57	>57
15-19	<43	43-56	>56
20-29	<42	42-54	>54
30-39	<41	41-52	>52
40-49	<40	40-50	>50
50-59	<39	39-48	>48
60-69	<38	38-47	>47
70-100	<37	37-46	>46

Donna

Età	bassa	normale	alta
10-14	<36	36-43	>43
15-19	<35	35-41	>41
20-29	<34	34-39	>39
30-39	<33	33-38	>38
40-49	<31	31-36	>36
50-59	<29	29-34	>34
60-69	<28	28-33	>33
70-100	<27	27-32	>32

5. Transmissione su un PC

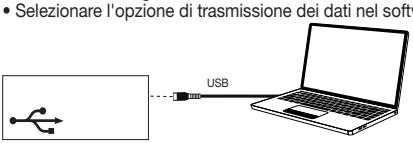
Requisiti del sistema: Windows 7, Windows 8, Windows Vista, Windows XP SP3

Procedura di installazione:

- Per scaricare e installare il software Beurer, accedere all'area download del sito http://www.beurer.com
  - **HealthManager:** Gestione della salute in combinazione con il misuratore di glicemia o di pressione Beurer.
- Per l'installazione del software, seguire le istruzioni.

Trasferimento dei dati:

- Effettuare il collegamento USB.
- Selezionare l'opzione di trasmissione dei dati nel software.



6. Messaggi di errore

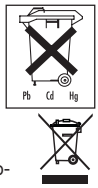
Il messaggio "FFFF"/"Err" viene visualizzato qualora venga rilevato un errore durante la misurazione.
La bilancia non funziona correttamente quando si sale sulla bilancia prima che sul display venga visualizzato il valore "0.0".

Possibili cause dell'errore	**Soluzione**
– È stata superata la portata massima di 180 kg.	– Non utilizzare la bilancia se si supera il peso massimo di 150 kg.
– La resistenza elettrica tra elettrodi e pianta del piede è troppo elevata (per esempio in caso di callosità rilevanti).	– Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. – Inumidire leggermente le piante dei piedi. Rimuovere eventuali callosità dalle piante dei piedi.
– La percentuale di grasso non rientra nei valori misurabili (inferiore al 5% o superiore al 55%).	– Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. – Inumidire leggermente le piante dei piedi.
– La bilancia poggia sulla moquette.	– Posare la bilancia su un fondo piano e solido.

7. Smaltimento

Batterie e accumulatori non sono rifiuti domestici. La legge impone di restituire le batterie usate. Le vec- chie batterie possono essere consegnate nei centri di raccolta comunali oppure dove vengano vendute batterie dello stesso tipo.

Aviso:
Sulle batterie contenenti sostanze tossiche si trovano questi simboli: Pb = batteria contenente piombo, Cd = batteria contenente cadmio, Hg = batteria contenente mercurio.
Per rispetto dell'ambiente la bilancia, batterie incluse, non deve essere gettata tra i normali rifiuti domestici al termine della sua vita utile. Lo smaltimento va effettuato negli appositi centri di raccolta. Seguire le norme locali vigenti per lo smaltimento.
Smaltire l'apparecchio rispettando le norme previste dalla Direttiva CE sui rifiuti di apparecchi elettrici ed elettronici 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Per eventuali chiarimenti, rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.



TÜRKÇE

Sayın Müşterimiz,
İmalatımız olan bir ürünü tercih etmenizden dolayı memnuniyetimizi belirtmek isteriz. Adımız, Isı, Ağırlık, Kan Basıncı, Vücut Isısı, Nabız, Yumuşak Terapi, Masaj ve Hava alanlarında ayrıntılı olarak kontrolden geçirilmiş yüksek kaliteli ürünlerin simgesidir. Lütfen bu kullanma talimatını dikkatle okuyup sonrakı kullanımlar için saklayınız, diğer kullanıcıların da okumasına olanak tanıyınız ve belirtilen açıklamalara uyunuz.

Dostane tavsiyelerimizle
Beurer Müessesesi

! 1. Önemli Açıklamalar – sonradan kullanım için saklayınız!

1.1 Güvenlik Talimatları:
- **Bu tartı, tıbbi emplantatı (örn. kalp pili) olan kişilerce kullanılmamalıdır. Aksi takdirde, bunların işlevi etkilenebilir.**
- Hamilelik süresinde kullanmayınız.
- Dikkat, tartı üzerine ıslak ayakla çıkmayınız ve tartının yüzeyi nemli ise üzerine basmayınız – Kayma tehlikesi!
- Piller, yutulması halinde yaşamsal tehlike arz edebilir. Pilleri ve tartıyı, çocukların ulaşamayacakları şekilde saklayınız. Bir pil yutulmuşsa, derhal tıbbi yardıma başvurunuz.
- Çocukları, ambalaj malzemesinden uzak tutunuz (Boğulma tehlikesi).
- Piller, doldurulmamalı veya başka araçlarla yeniden aktive edilmemeli, parçalara ayrılmamalı, ateşe atılmamalı veya kısa kontak yapılmamalıdır.

1.2 Genel Talimatlar:
- Tıbbi veya ticari kullanıma uygun değildir.
- Kalibre edilmemiş bir terazi olduğundan teknik özelliklere bağlı ölçüm toleransları söz konusu olabileceğini göz önünde bulundurun.
- Yaş 10 ve 100 yıl arasında, boy ise 100 ve 220 cm (3-03"–7-03") arasında önceden ayarlanabilir. Maksimum ağırlık: 180 kg (396 lb, 28 st.). Sonuçlar 100g'lık (0,2 lb, 0,01 st) artışlarla gösterilir. Vücut yağı, vücut suyu ve kas oranı %0,1'lik artışlarla gösterilir.
- Tartıyı sağlam düzgün bir zemine koyunuz; sağlam bir zemin döşemesi, doğru bir ölçüm için ön şarttır.
- Tartı, zaman zaman nemli bir bezle temizlenmelidir. Keskin temizlik maddeleri kullanmayınız ve tartıyı, kesinlikle su altına tutmayınız.
- Tartıyı, darbelere, neme, toza, kimyasal maddelere, aşırı ısı değişimlerine ve yakın ısı kaynaklarına (soba, kalorifer) karşı koruyunuz.
- Onarımlar, yalnız Beurer Müşteri Servisince veya yetkili satıcılar tarafından yapılmalıdır. Her bir reklamasyondan önce, yine de ilk olarak pilleri kontrol ediniz ve gerekirse bunları değiştiriniz.

2. Çalıştırılması
2.1 Pillerin takılması
Mevcut ise, pil haznesi kapağının izole bandını çekerek pil yatağı kapağını ve de pil koruma folyesini çıkartınız ve pili kutuplarına göre yerleştiriniz. Tartının, herhangi bir fonksiyon göstermemesi halinde, pillerin tamamını çıkarıp yeniden yerleştiriniz. Tartınız, bir "pil değiştirme göstergesi" ile donatılmıştır. Tartıyı zayıf piller ile çalıştırırca, göstergede "LO" bildirisi belirir ve tartı otomatik olarak kapanır. Bu durumda pillerin değiştirilmesi gerekir (1 x 3V Lityum pil CR2032).

2.2 Temel ayarlar
Inserimento delle batterie / "SET" (3 sec.)

Sıra	Ayar değerleri
Tarih	yıl – ay – gün
Saat	saat – dakika
Ölçü birimi	KG - LB - ST

◀ veya ▶ tuşlarıyla seçiminizi yapın ve "SET" ile onaylayın.

2.3 Kullanıcı verilerinin ayarlanması

"SET"

Kullanıcı verileri	Ayar değerleri
Hafıza alanı P	1'den 10'a kadar
Boy cm	100 ile 220 cm arasında (3'-03" ile 7'-03" arasında)
Doğum günü Age	yıl, ay, gün
Cinsiyet	erkek, kadın
Aktivite derecesi A	1-5

◀ veya ▶ tuşlarıyla seçiminizi yapın ve "SET" ile onaylayın.

ⓘ Aktivite derecesi

Aktivite derecesi	Vücut aktivitesi
1	Yok.
2	Düşük: Az ve hafif bedensel yorgunluklar (örneğin yürüyüş yapmak, hafif bahçe işi, jimnastik hareketleri).
3	Orta: Bedensel yorgunluklar, ortalama haftada 2 ila 4 defa, her defasında 30 dakika.
4	Yüksek: Bedensel yorgunluklar, ortalama haftada 4 ila 6 defa, her defasında 30 dakika.
5	Çok yüksek: Yoğun bedensel yorgunluklar, günde en az 1 saat yoğun çalışma veya ağır bedensel iş.

3. Kullanım

3.1 Yalnız Ağırlığın Tartılması

- Ayağınızla terazinin basma yüzeyine kısaca ve kuvvetle basın. "0.0" (şekil 2) görüntüleninceye dek komple gösterge (şekil 1) görünür.
- Artık, tartı, ağırlığınızı tartmaya hazırdır. Tartının üzerine çıkın. Ağırlığınızı eşit bir şekilde iki bacağınıza dağıtarak tartının üzerinde sakin bir şekilde durun. Tartı, hemen tartma işlemine başlar. Bunun hemen ardından tartı sonucu belirir (şekil 3).
- Tartı yüzeyinden indiğinizde, tartı kendiliğinden birkaç saniye sonra kapanır.

şekil 1

şekil 2

şekil 3

3.2 Ağırlığın, vücut yağı, vücut suyu ve kas oranlarının ölçümü

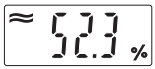
- Ayağınızla terazinin basma yüzeyine dokunun.
- ▶ veya "aşağı" ◀ (kullanıcı" tuşuna defalarca basarak kişisel temel bilgilerinizin kaydedildiği hafıza yerini seçiniz. Bunlar arka arkaya, "0.0" (Şekil 2) belirene dek görünecektir.
- Çıplak ayakla tartının üzerine çıkınız ve her iki elektrotların üzerinde durduğunuzdan emin olunuz. Önce vücut ağırlığınız tespit edilecek ve belirecektir (Şekil 3).
- Terazinin üzerinde hareket etmeden durun. Vücut yağı analizi gerçekleştirilir. Bu, birkaç saniye sürebilir.

ⓘ Cihazın kapatılması sırasında ölçüm değerleri bir analiz işlemi sonrasında otomatik olarak kaydedilir. Kullanıcıya ilişkin 60 kapasiteli bellek alanının dolması durumunda ekranda „Full" yazısı görünür.

Aşağıdaki veriler gösterilir:

- Vücut yağ oranı BF, % olarak (şekil. 4)
- Su oranı ≈, % olarak (şekil. 5)
- Kas oranı, % olarak (şekil. 6)
- Ağırlık, kg (lb, st)

şekil. 4



şekil. 5

şekil. 6

şekil. 3

3.3 Vücuttaki yağ oranı ölçümünden sonra

Başarıyla gerçekleştirilen ölçüm sonrasında ekranda "0.0" göstergesi görünür.

- Tuşuna ◀ basınız. En son hafızaya alınan ölçüm değeri ile birlikte Ⓜ hafıza sembolü görünür. Vücut yağı, vücut suyu, kas oranı ve ağırlık sonuçları art arda görüntülenir.
- Yeniden ◀ tuşuna basınız. Sondan bir önceki hafızaya alınan ölçüm değeri görüntülenir.
- Yeniden ◀ tuşuna. tuşuna basınız. Hafıza sembolü söner ve göstergede "0.0" görünür.

ⓘ
- Görüntülenen ölçüm değerinin silinmesi: "SET" tuşuna basınız, "dEL" seçeneğini "SET" tuşuna basarak teyit ediniz ve değeri siliniz.
- Hafızanın tamamen silinmesi: Açma işleminden sonra ◀, ▶ ve "SET" tuşlarına aynı anda 5 saniye süreyle "CLr" görüntülene kadar basınız. "YES" seçeneğini "SET" tuşuna basarak teyit ediniz ve silme işlemini gerçekleştiriniz.

3.4 Kullanım için öneriler

Vücut yağının, vücut suyunun ve kas oranlarının belirlenmesinde şunlar önemlidir:

- Ölçüm, sadece yalınayak ve amaca uygun olarak hafifçe nemlendirilmiş ayak tabanlarıyla yapılmalıdır. Kuru ayak tabanlarının iletkenlik özelliği az olduğundan, tamamen kuru ayak tabanları tatmin edici olmayan sonuçlara yol açabilir.
- Her iki ayağınız, bacağınız, baldırınız ve üst baldırınız arasında bir temas olmamalıdır. Aksi halde, tartılma işlemi doğru olarak gerçekleşmeyebilir.
- Ölçme sırasında kıpırdamayınız.
- Alışılmadık yorucu bedensel çalışmadan sonra birkaç saat bekleyiniz.
- Ayağa kalktıktan sonra yaklaşık 15 dakika bekleyiniz ki, vücudunuzdaki su dağılabilsin.

Aşağıdaki durumlarda tespitlerin güvenilirliği yoktur:

- 10 yaşın altındaki çocuklarda.
- Ateşi olan, diyaliz tedavisi gören, ödem belirtileri olan veya kemik erimesi olan şahıslarda,
- Kardiyovasküler ilaç alan şahıslarda.
- Damar genişleten veya damar daraltan ilaçlar kullanan şahıslarda.
- Bacaklarında boylarıyla ilgili mühim derecede anatomik farklılıkları olan kişilerde (Bacak uzunluğu önemli derecede kısa veya uzun ise).

4. Sonuçların değerlendirilmesi

Vücuttaki yağ oranı

% olarak verilen aşağıdaki yağ oranları size yol gösterir (daha fazla bilgi için lütfen doktorunuza başvurun!).

Erkek

Yaş	Düşük	Normal	Yüksek	Çok yüksek
10-14	<11	11-16	16,1-21	>21,1
15-19	<12	12-17	17,1-22	>22,1
20-29	<13	13-18	18,1-23	>23,1
30-39	<14	14-19	19,1-24	>24,1
40-49	<15	15-20	20,1-25	>25,1
50-59	<16	16-21	21,1-26	>26,1
60-69	<17	17-22	22,1-27	>27,1
70-100	<18	18-23	23,1-28	>28,1

Kadın

Yaş	Düşük	Normal	Yüksek	Çok yüksek
10-14	<16	16-21	21,1-26	>26,1
15-19	<17	17-22	22,1-27	>27,1
20-29	<18	18-23	23,1-28	>28,1
30-39	<19	19-24	24,1-29	>29,1
40-49	<20	20-25	25,1-30	>30,1
50-59	<21	21-26	26,1-31	>31,1
60-69	<22	22-27	27,1-32	>32,1
70-100	<23	23-28	28,1-33	>33,1

Sporcularda genellikle daha düşük değerler elde edilir. Elde edilen değerler, yapılan spor türü, antrenman yoğunluğu ve vücut yapısına göre verilen ortalama değerlerin altında olabilir. Aşırı düşük değerler çıkması durumunda sağlık tehlikesi olabileceğini dikkate alınız.

Vücuttaki su oranı

Normal koşullarda vücuttaki su oranı % olarak aşağıdaki aralıkta olmalıdır:

Erkek

Yaş	Kötü	İyi	Çok iyi
10-100	<50	50-65	>65

Kadın

Yaş	Kötü	İyi	Çok iyi
10-100	<65	45-60	>60

Vücut yağı içindeki su oran olarak düşüktür. Bu nedenle vücudundaki yağ oranı yüksek olan kişilerde su oranı normal değerlerin altında olur. Buna karşın dayanıklı sporcularda, düşük yağ oranı ve yüksek kas oranı nedeniyle ortalama değerler aşılabilir. Bu baskül ile vücuttaki su oranının belirlenmesinden, örneğin yaşa bağlı su tutma gibi tıbbi sonuçlar çıkarmak uygun değildir. Gerekli durumda doktorunuza danışınız. Temel olarak geçerli olan yüksek su oranına ulaşmaktır.

Kas oranı

Normal koşullarda kas oranı % olarak aşağıdaki aralıkta olmalıdır:

Erkek

Yaş	Düşük	Normal	Yüksek
10-14	<44	44-57	>57
15-19	<43	43-56	>56
20-29	<42	42-54	>54
30-39	<41	41-52	>52
40-49	<40	40-50	>50
50-59	<39	39-48	>48
60-69	<38	38-47	>47
70-100	<37	37-46	>46

Kadın

Yaş	Düşük	Normal	Yüksek
10-14	<36	36-43	>43
15-19	<35	35-41	>41
20-29	<34	34-39	>39
30-39	<33	33-38	>38
40-49	<31	31-36	>36
50-59	<29	29-34	>34
60-69	<28	28-33	>33
70-100	<27	27-32	>32

5. Ölçüm değerlerinin PC'ye aktarılması

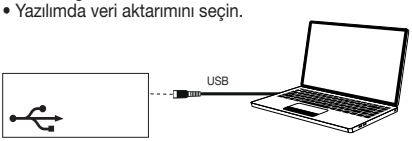
Sistem gereksinimleri: Windows 7, Windows 8, Windows Vista, Windows XP SP3

Kurulum prosedürü:

- Beurer yazılımını ve kurulum talimatını http://www.beurer.com internet sayfasındaki indirmeler başlığı altında bulabilirsiniz
  - **HealthManager:** Beurer tansiyon ve kan şekeri ölçme aletleriyle sağlık yönetimi.
- Yazılımın kurulumu esnasında talimatları izleyin.

Veri aktarımı

- USB bağlantısını kurun.
- Yazılımda veri aktarımını seçin.



6. Hatalı ölçüm

Tartı, tartma işleminde bir hata saptadığında "FFFF"/"Err" göstergesi belirir.
Göstergede "0.0" belirmeden tartı üzerine çıkmanız halinde tartı doğru çalışmaz.

Olası Hata Nedenleri:	**Giderme:**
– Maksimum 180 kg taşıma kapasitesi aşıldı.	– Sadece müsaadeli maksimum ağırlığı tartın.
– Elektrotlar ile ayak tabanı arasındaki elektrik direnci çok yüksek (örn. ayaktaki aşırı nasırlardan dolayı).	– Tartılma işlemini lütfen yalınayak tekrarlayın. – Gerektiğinde ayak tabanınızı biraz nemlendirin. Gerekirse ayak tabanlarındaki nasırları giderin.
– Yağ oranı tartılabilir kesim dışında kalıyor (%5 ten küçük veya %55 den büyük).	– Tartılma işlemini lütfen yalınayak tekrarlayın. – Gerektiğinde ayak tabanınızı biraz nemlendirin.
– Baskül, halı üzerinde bulunuyor.	– Baskülü düz ve sert bir zemin üzerine yerleştiriniz.

7. İmha

Piller ve aküler ev çöpüne ait değildir. Tüketici olarak kullanılmış pilleri iade etmekle yasal olarak yükümlüsünüz. Eski pillerinizi bölgenizdeki toplama noktalarına veya ilgili türdeki pilleri satan her yere verebilirsiniz.

Uyarı:

Zehirli madde içeren pillerde aşağıdaki işaret mevcuttur: Pb = Pil kurşun içeriyor, Cd = Pil kadmiyum içeriyor, Hg = Pil cıva içeriyor.
Çevrenin korunması adına, baskül ve piller, kullanım ömürlerinin sonunda ev atıklarıyla beraber atılmamalıdır. İmha işlemi ülkenizdeki ilgili atık toplama yerlerinde gerçekleştirilmelidir.
Malzemelerin atılması sırasında yerel yönetmeliklere uyunuz.
Cihaza ilişkin imha etme işlemini Elektrikli ve Elektronik Eski Cihazlar AB Yönergesi 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) doğrultusunda gerçekleştiriniz. Atma işlemiyle ilgili sorularınız için yetkili yerel makamlarla irtibat kurunuz.

РУССКИЙ

Многоуважаемый покупатель!

Мы рады тому, что Вы выбрали товар из нашего ассортимента. Изделия нашей компании высочайшего качества, используемые для измерения веса, артериального давления, температуры тела, частоты пульса, в области мягкой терапии и массажа . Внимательно прочтите данную инструкцию по эксплуатации, сохраняйте ее для дальнейшего использования, дайте ее прочитать и другим пользователям и строго соблюдайте приведенные в ней указания.

С дружескими пожеланиями сотрудники компании Beurer

1. Важные указания – хранить для последующего использования!

1.1 Указания по технике безопасности:

- **Запрещается пользоваться весами лицам с медицинскими имплантатами (например, с кардиостимулятором). В противном случае могут произойти сбои в работе имплантатов.**
- Не использовать во время беременности. Возможны неточности из-за околоплодных вод.
- Внимание! Не становитесь на весы, если Ваши ноги или поверхность весов мокрые - Вы можете поскользнуться!
- При попадании в пищеварительный тракт батарейки могут представлять опасность для жизни. Храните батарейки и весы в недоступном для детей месте. Лицу, проглотившему батарейку, следует незамедлительно обратиться к врачу.
- Не допускайте попадания упаковочного материала в руки детей (опасность удушья).

• Запрещается заряжать или иными способами восстанавливать батарейки, разбирать их, бросать в огонь или накоротко замыкать полюса.

1.2 Общие указания:

• Запрещается использование прибора в медицинских и коммерческих целях.
• Обратите внимание, что по техническим причинам возможны погрешности измерений, так как речь идет о некалиброванных весах.
• Предварительно настраиваются возрастные группы от 10 до 100 лет и настройки роста от 100 до 220 см (3-03”–7-03”). Нагрузка: макс. 180 кг (396 фунтов, 28 стоуна). Данные с ценой деления 100 г (0,2 фунта, 0,01 стоуна). Данные измерения доли жировой массы, тканевой жидкости и мышечной массы с точностью 0,1%.
• Весы следует устанавливать на твердом ровном полу; твердое, не прогибающееся напольное покрытие является необходимым условием точного измерения.
• Рекомендуется периодически протирать прибор влажной тряпкой. Не используйте абразивные чистящие средства и ни в коем случае не погружайте прибор в воду.
• Оберегайте прибор от толчков, воздействия влаги, пыли, химических веществ, значительных колебаний температуры и слишком близко расположенных источников тепла (печей, радиаторов отопления).
• Ремонт разрешается выполнять только персоналу сервисной службы или авторизованных торговых представителей. Прежде чем предъявлять претензию, проверьте батарейки и при необходимости замените их.

2. Ввод в эксплуатацию

2.1 Установка батареек

Если имеется, снимите изолирующую пленку с крышки отсека для батареек либо снимите защитную пленку с самой батарейки и установите ее, соблюдая полярность. Если весы не работают, полностью вытащите батарейку и установите ее заново. Весы оснащены «индикатором замены батарейки». Если Вы встаете на весы с разряженной батарейкой, на дисплее появляется сообщение „LO“, и весы автоматически выключаются. В этом случае батарейку следует заменить (1 x литиевая батарейка 3В типа CR2032).

2.2 Базовые настройки

Установите батарейки/SET (3 сек.)

Последовательность	Значения настроек
Дата	год – месяц – день
Время	часы – минуты
Единица измерения	KG - LB - ST

Для выбора используйте кнопки ◀ или ▶ и подтвердите нажатием "SET" .

2.3 Установка данных о пользователе

"SET"

Данные пользователя	Значения настроек
Номер ячейки P	от 1 до 10
Рост cm	от 100 до 220 см (от 3'-03“ до 7'-03“)
Дата рождения Age	Год, месяц, день
Пол	мужской, женский
Степень физической активности A	1-5

Для выбора используйте кнопки ◀ или ▶ и подтвердите нажатием "SET".

ⓘ Степень физической активности

Степень физической активности	Физическая активность
1	Нет.
2	Низкая: Низкая или лёгкая физическая нагрузка (напр. прогулки, лёгкая работа, в саду, гимнастика).
3	Средняя: Физическая нагрузка как 2–4 раза в неделю, по 30 минут.
4	Высокая: Физическая нагрузка как 4–6 раз в неделю, по 30 минут.
5	Очень высокая: Интенсивные физические нагрузки, интенсивные тренировки или тяжёлый физический труд, ежедневно не менее 1 часа.

3. Как пользоваться весами

3.1 Только измерение веса

• Резко и уверенно нажмите ступней на платформу весов.
На дисплее появится комплексная индикация (рис.1) до „0.0“ (рис. 2).
• Теперь встаньте на весы. Стойте на весах спокойно, равномерно распределяя вес на обе ноги. Сразу же после этого указывается полученный результат (Рис. 3).
• После того, как Вы сходите с платформы, весы отключаются через несколько секунд.

рис. 1

рис. 2

рис. 3

3.2 Измерение веса, составляющей жировой ткани, воды и мышечной массы

- Резко и уверенно нажмите ступней на платформу весов.
- Путем многократного нажатия кнопки ▶ или ◀ выберите ячейку памяти, в которой сохранены Ваши персональные базовые данные.
  Они показываются одно за другим, затем появляется индикация „0.0“ (рис. 2).
- Встаньте босыми ногами на весы и убедитесь в том, что Вы стоите на обоих электродах. Вначале определяется и показывается Ваш вес (рис. 3).
- Спокойно стойте на весах, пока проводится анализ жировой массы и содержания жидкости в теле. Это может занять несколько секунд.

ⓘ При отключении результаты измерений после оценки автоматически сохраняются. Если все 60 ячеек памяти для данного пользователя заполнены, на дисплее отображается надпись „Full“ (Память переполнена).

На дисплее весов отображаются следующие данные:

- процентное содержание жировой ткани BF, в % (рис. 4)
- процентное содержание воды ≈, в % (рис. 5)
- процентное содержание мышечной ткани ⊢⊣, в % (рис. 6)
- Вес, kg (lb, st)

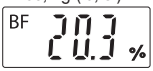


рис. 4

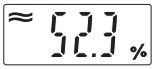


рис. 5

рис. 6

рис. 3

3.3 После измерения жировой массы

После произведённого измерения на дисплее появляется индикация «0.0».

- Нажмите кнопку ◀. Появляется символ памяти Ⓜ с последним сохранённым результатом измерения. Последовательно будут показаны результаты измерения внутреннего жира, тканевой жидкости, мышечной массы и веса.
- Опять нажмите кнопку ◀. Появляется предпоследний сохранённый в памяти результат измерения.
- Опять нажмите кнопку ◀. Символ памяти гаснет, а на дисплее высвечивается «0.0».

ⓘ
- Удаление отображённого значения измерения: Нажмите кнопку "SET", подтвердите «YES» (Да) нажатием кнопки "SET", после чего данные будут удалены.
- Удаление всех сохранённых данных: После включения одновременно нажмите кнопки ◀, ▶ и "SET" и удерживайте их нажатыми в течение 5 секунд, пока на дисплее не отобразится «CLr» (Очистить). Подтвердите "YES" (Да) нажатием кнопки "SET", после чего будет выполнено удаление.

3.4 Советы по использованию

Важно учитывать при определении составляющей жировой ткани/воды/мышечной массы:

- Измерение должно проводиться только босиком; подошвы стоп можно слегка смочить. Абсолютно сухие подошвы могут приводить к неудовлетворительным результатам, так как они имеют слишком низкую проводимость.
- Не должно иметься контакта между обеими ступнями, икрами и бедрами. В противном случае измерение не может быть выполнено должным образом.
- Во время процесса измерения стойте неподвижно.
- После необычных физических нагрузок подождите несколько часов.
- После того, как Вы встали утром с постели, подождите около 15 минут, чтобы имеющаяся в теле вода могла равномерно распределиться.

Результаты измерений неверные:

- у детей младше 10 лет;
- лиц с высокой температурой, лечащихся диализом, склонных к отекам или больных остеопорозом;
- лиц, принимающих лекарства против заболеваний сердечно-сосудистой системы; лиц, принимающих сосудорасширяющие или сосудосуживающие средства;
- лиц со значительными анатомическими отклонениями ног относительного общего роста (длина ног значительно уменьшена или увеличена).

4. Оценка результатов

Жировая масса тела

В следующих таблицах приведены нормативные значения жировой массы тела в % (за более подробной информацией обратитесь к врачу!).

Мужчины

Возраст	мало	норма	много	очень много
10-14	<11	11-16	16,1-21	>21,1
15-19	<12	12-17	17,1-22	>22,1
20-29	<13	13-18	18,1-23	>23,1
30-39	<14	14-19	19,1-24	>24,1
40-49	<15	15-20	20,1-25	>25,1
50-59	<16	16-21	21,1-26	>26,1
60-69	<17	17-22	22,1-27	>27,1
70-100	<18	18-23	23,1-28	>28,1

Женщины

Возраст	мало	норма	много	очень много
10-14	<16	16-21	21,1-26	>26,1
15-19	<17	17-22	22,1-27	>27,1
20-29	<18	18-23	23,1-28	>28,1
30-39	<19	19-24	24,1-29	>29,1
40-49	<20	20-25	25,1-30	>30,1
50-59	<21	21-26	26,1-31	>31,1
60-69	<22	22-27	27,1-32	>32,1
70-100	<23	23-28	28,1-33	>33,1

Для спортсменов часто определяется заниженное значение. В зависимости от вида спорта, интенсивности тренировок и конституции тела значения могут оказаться меньше, чем указано в нормативных таблицах. Тем не менее, обратите внимание, если Ваши значения окажутся слишком низкими. Это может быть опасным для здоровья.

Содержание жидкости

Содержание жидкости в теле в % приведено в следующей таблице:

Мужчины

Возраст	плохо	хорошо	очень хорошо
10-100	<50	50-65	>65

Женщины

Возраст	плохо	хорошо	очень хорошо
10-100	<65	45-60	>60

Жировая масса содержит относительно небольшое количество жидкости. Для людей с высоким процентом жировой массы содержание жидкости в теле находится ниже нормы. Для выносливых спортсменов наоборот нормой является низкая жировая масса и высокая мышечная масса. На основании определения содержания жидкости с помощью данных весов нельзя делать медицинское заключение о возрастных проблемах с удержанием жидкости. При необходимости проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно при высоком содержании жидкости.

Мышечная масса

Мышечная масса в теле в % приведена в следующей таблице:

Мужчины

Возраст	мало	норма	много
10-14	<44	44-57	>57
15-19	<43	43-56	>56
20-29	<42	42-54	>54
30-39	<41	41-52	>52
40-49	<40	40-50	>50
50-59	<39	39-48	>48
60-69	<38	38-47	>47
70-100	<37	37-46	>46

Женщины

Возраст	мало	норма	много
10-14	<36	36-43	>43
15-19	<35	35-41	>41
20-29	<34	34-39	>39
30-39	<33	33-38	>38
40-49	<31	31-36	>36
50-59	<29	29-34	>34
60-69	<28	28-33	>33
70-100	<27	27-32	>32

5. Перенос результатов измерений на ПК

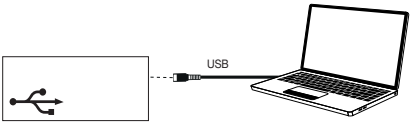
Системные требования: Windows 7, Windows 8, Windows Vista, Windows XP SP3

Процесс установки:

- Для загрузки и установки программного обеспечения Beurer пройдите в раздел загрузок на сайте http://www.beurer.com
  - **HealthManager:** Менеджмент здоровья в комбинации с прибором для измерения артериального давления или прибором для измерения сахара в крови.
- При установке программного обеспечения следуйте указаниям.

Перенос данных:

- Восстановите соединение USB.
- Выберите в программе функцию переноса данных.



6. Неверное измерение

При обнаружении ошибки при измерении появляется сообщение "FFFF"/"Err".
Если Вы становитесь на весы раньше, чем на дисплее появляется индикация „0.0", весы не функционируют должным образом.

Возможные причины неполадок:	**Устранение:**
– Был превышен макс. допустимый вес 180 кг.	– Не превышать макс. допустимый вес.
– Очень большое электрическое сопротивление между электродами и подошвами (например, из-за сильных мозолей).	– Измерение повторить босиком. При необходимости слегка смочите подошвы. При необходимости удалите мозоли с подошв.
– Составляющая жировой ткани лежит за пределами измеряемого диапазона (меньше 5% или больше 55%).	– Измерение повторить босиком. – При необходимости слегка смочите подошвы.
– Весы стоят на ковровом покрытии.	– Установите весы на ровное и устойчивое основание.

7. Утилизация

Использованные элементы питания и аккумуляторы утилизируются отдельно от бытового мусора. Как потребитель Вы обязаны сдавать отработавшие элементы питания. Вы можете сдать их в специализированные приёмные пункты по месту жительства, занимающиеся сбором такого вида от- ходов.

ⓘ Указание

Эти знаки предупреждают о наличии в элементах питания следующих токсичных веществ: Pb = свинец, Cd = кадмий, Hg = ртуть.
В интересах охраны окружающей среды отработавшие весы с элементами питания ни в коем случае нельзя выбрасывать в обычный мусор. Утилизация должна производиться в соответствии с местными законодательными нормами. Соблюдайте местные законода- тельные нормы по утилизации отходов.
Прибор следует утилизировать согласно Директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). В случае вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.

8. Гарантия

Мы предоставляем гарантию на дефекты материалов и изготовления на срок 36 месяцев с момента продажи через розничную сеть.
Гарантия не распространяется:
- на случаи ущерба, вызванного неправильным использованием
- на быстроизнашивающиеся части (батарейки)
- на дефекты, о которых покупатель знал в момент покупки
- на случаи собственной вины покупателя.

Товар не подлежит обязательной сертификации
Срок эксплуатации изделия: мин. 5 лет
Фирма изготовитель: Бойрер Гмбх,
Софлингер штрассе 218,
89077-УЛМ, Германия
Фирма-импортер : ООО Бойрер
109451 г. Москва, ул.
Перерва , 62,корп.2 , офис 3
Сервисный центр: 109451 г. Москва, ул.
Перерва, 62, корп.2
Тел(факс) 495—658 54 90
bts-service@ctdz.ru

Дата продажи _____

Подпись продавца _____

Штамп магазина _____

Подпись покупателя _____

POLSKI

Szanowni Klienci,

bardzo dziękujemy za wybór jednego z naszych wyrobów. Nazwa naszej firmy oznacza wysokiej jakości wyroby, dokładnie sprawdzone w zakresie zastosowań w obszarach nagrzewania, pomiarów masy ciała, ciśnienia krwi, temperatury ciała, tętna, łagodnej terapii, masażu i powietrza.
Prosimy o dokładne przeczytanie niniejszej instrukcji obsługi oraz o zatrzymanie jej do późniejszego użytku, udostępniając ją innym użytkownikom oraz przestrzegając zawartych w niej informacji.

Z poważaniem,
Zespół firmy Beurer

1. Istotne uwagi – należy zachować do późniejszego wykorzystania

1.1 Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa:

- **Waga nie może być używana przez osoby z medycznymi implantami (np. rozrusznikiem serca). W przeciwnym razie ich funkcjonowanie może ulec zakłóceniu.**
- Nie używać w czasie ciąży.
- Uwaga! Na wagę nie wolno stawać mokrymi stopami, ani kiedy powierzchnia wagi jest mokra – niebezpieczeństwo poślizgnięcia!
- Połknięcie baterii może zagrażać życiu. Wagę i baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. W razie połknięcia baterii należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Opakowanie wagi należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci (niebezpieczeństwo uduszenia).
- Baterii nie wolno ładować ani reaktywować w inny sposób, rozkładać na części, wrzucać w ogień lub poddawać działaniu elektryczności.

1.2 Wskazówki ogólne:

- Nieprzystosowany do użytku medycznego lub komercyjnego.
- Proszę pamiętać, że możliwe są uwarunkowane technicznie tolerancje pomiarowe, ponieważ nie jest to waga cechowana.
- Możliwość nastawy stopni wiekowych od 10 – 100 lat oraz ustawienia wzrostu od 100 – 220 cm (3-03" – 7-03"). Obciążenie: maks. 180 kg (396 lb, 28 st.). Wyniki w krokach 100 g (0,2 lb, 0,01 St). Wyniki pomiarów procentowej zawartości tkanki tłuszczowej, mięśniowej i wody w krokach co 0,1%.
- Wagę należy ustawić na stabilnym podłożu, co jest warunkiem uzyskania prawidłowych pomiarów.
- Od czasu do czasu wagę należy wyczyścić wilgotną ściereczką. Nie należy stosować agresywnych środków czyszczących i nie wolno czyścić wagi pod strumieniem bieżącej wody.
- Urządzenie należy chronić przed uderzeniem, wilgocią, kurzem, chemikaliami, znacznymi wahaniami temperatury i zbyt bliskimi źródłami ciepła (piece, grzejniki).
- Naprawy można dokonywać jedynie w punkcie obsługi klienta Beurer lub w autoryzowanych punktach sprzedaży. Przed wniesieniem reklamacji prosimy o sprawdzenie stanu baterii i ich ewentualną wymianę.

2. Uruchomienie

2.1 Wkładanie baterii

Zerwać taśmę izolacyjną z pokrywy pojemnika na baterie lub zerwać taśmę zabezpieczająca baterię, a następnie założyć ją zgodnie z biegunowością do komory na baterie. Jeżeli waga nie pracuje, należy wyjąć baterię całkowicie i założyć ją znowu. Waga posiada wskaźnik sygnalizujący konieczność wymiany baterii. W czasie stosowania wagi przy zbyt słabej baterii, na wyświetlaczu pojawia się napis „LO" i waga zostaje automatycznie wyłączona. W takim przypadku należy wymienić baterię wagi (1 x 3V bateria litowa CR2032).

2.2 Ustawienia podstawowe

Włożyć baterie / przycisk „SET" (3 sekundy)

Kolejność	Wartości nastawcze
Data	rok – miesiąc – dzień
Godzina	godzina – minuta
Jednostka pomiaru	KG - LB - ST

Należy dokonać wyboru za pomocą przycisków ◀ lub ▶ oraz potwierdzić każdorazowo za pomocą "SET"

2.3 Wprowadzanie danych użytkownika

"SET"

Dane użytkownika	Wartości nastawcze
Miejsce w pamięci P	1 do 10
Wzrost cm	100 do 220 cm (3'-03" do 7'-03")
Data urodzenia Age	r ok, miesiąc, dzień
Płeć	męska, żeńska
Stopień aktywności fizycznej A	1-5

Należy dokonać wyboru za pomocą przycisków ◀ lub ▶ oraz potwierdzić każdorazowo za pomocą "SET".

ⓘ Stopień aktywności fizycznej

Stopień aktywności fizycznej	Aktywność fizyczna
1	Brak.
2	Mała: mały wysiłek fizyczny (np. spacer, lekka praca w ogrodzie, ćwiczenia gimnastyczne).
3	Średnia: wysiłek fizyczny przynajmniej 2 - 4 razy w tygodniu, po 30 minut.
4	Duża: wysiłek fizyczny przynajmniej 4 - 6 razy w tygodniu, po 30 minut.
5	Bardzo duża: duży wysiłek fizyczny, intensywny trening lub ciężka praca fizyczna, codziennie, przynajmniej przez 1 godzinę.

3. Użytkowanie

3.1 Pomiar wyłącznie masy ciała

- Naciśnij stopą szybko i mocno powierzchnię ważenia wagi.
  Pojawia się kompletne wskazanie wyświetlacza (Rys. 1) aż do "0.0" (Rys. 2).
- Należy stanąć na wadze bez poruszania się i rozłożyć równo masę ciała na obie nogi. Waga natychmiast rozpocznie pomiar masy ciała. W chwili uzyskania pomiaru masy ciała, jej wartość jest krótko wyświetlana na wyświetlaczu (Rys. 3).
- Po zejściu z wagi, następuje jej automatyczne wyłączenie się.

Rys. 1

Rys. 2

Rys. 3

3.2 Pomiary masy ciała, tkanki tłuszczowej, zawartości wody w organizmie i zawartości procentowej tkanki mięśniowej.

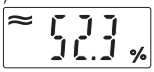
- Naciśnij stopą na powierzchnię ważenia wagi.
- Wybrać ustawienie pamięci z dotyczącymi naszej osoby danymi, wciskając kilkukrotnie przycisk ▶ lub ◀ (użytkownik). Dane są wyświetlane po kolei aż do pojawienia się na wyświetlaczu wartości „0.0" (Rys. 2).
- Należy wejść na wagę na boso i stanąć dokładnie na obu elektrodach.
  Najpierw zostanie wykonany i wyświetlony pomiar masy ciała (Rys. 3).
- Pozostać na wadze w postawie stojącej; obecnie następuje analiza zawartości tkanki tłuszczowej i wody w organizmie. Może to potrwać kilka sekund.
- Stój spokojnie na wadze, teraz zostanie wykonana analiza tkanki tłuszczowej. Może to trwać kilka sekund.

ⓘ Podczas wyłączania urządzenia następuje automatyczne zapisywanie mierzonych wartości po dokonaniu analizy. Gdy użytkownik zapełni 60 zarezerwowanych dla niego miejsc w pamięci, na wyświetlaczu pojawi się komunikat „Full".

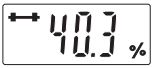
Wyświetlone zostaną następujące dane:

- Udział tkanki tłuszczowej BF, w % (Rys. 4)
- Udział wody ≈, w % (Rys. 5)
- Udział mięśni, w % (Rys. 6)
- Masa ciała kg (lb, st)

Rys. 4



Rys. 5



Rys. 6

Rys. 3

3.3 Po dokonaniu pomiaru zawartości tkanki tłuszczowej

Po dokonaniu pomiaru na wyświetlaczu pojawia się „0.0".

- Nacisnąć przycisk ◀. Pojawia się symbol pamięci Ⓜ wraz z zapisaną wartością pomiaru. Wyświetlane będą kolejno wyniki dotyczące tkanki tłuszczowej, wody w organizmie, tkanki mięśniowej oraz wagi.
- Ponownie nacisnąć przycisk ◀. Pojawia się przedostatnia zapisana wartość pomiaru.
- Ponownie nacisnąć przycisk ◀. Na wyświetlaczu gaśnie symbol pamięci i pojawia się „0.0".

- Kasowanie wyświetlanych wartości pomiaru: Nacisnąć przycisk "SET", potwierdzić komunikat „dEL“ za pomocą przycisku "SET" i wykasować.
- Całkowite kasowanie pamięci: Po włączeniu naciskać równocześnie przyciski ◀, ▶ i "SET" przez 5 sekund, aż pojawi się „CLr“. Potwier- dzić komunikat „YES“ za pomocą przycisku "SET" i wykasować.

3.4 Wskazówki istotne przy stosowaniu wagi

Informacje istotne przy pomiarach zawartości procentowej tkanki tłuszczowej / wody / tkanki mięśniowej:

- Pomiar w/w parametrów może być wykonywany wyłącznie na boso, przy czym pomocne jest lekkie zwilżenie podeszw stóp. Całkowicie suche po deszwy stóp mogą dawać niewystarczające wyniki ze względu na niedostateczne przewodzenie.
- W czasie pomiaru, stopy, nogi, łydki ani uda nie mogą się stykać ze sobą ponieważ ma to wpływ na dokładność wyników.
- Podczas pomiaru należy stać spokojnie.
- Po wyjątkowo ciężkim wysiłku fizycznym należy odczekać kilka godzin. - Po wyjściu z łóżka należy odczekać ok. 15 minut, aby dać czas na odpowiednie rozmieszczenie się wody w organizmie.

Pomiary tych parametrów za pomocą niniejszej wagi nie są wiarygodne dla:

- dzieci poniżej 10 roku życia;
- osób z gorączką, dializowanych oraz z objawami obrzęków lub osteoporozy;
- osób przyjmujących leki na choroby krążenia,
- leki powodujące rozszerzanie lub zwężanie naczyń krwionośnych;
- osób z zasadniczymi wadami anatomicznymi, dotyczącymi długości kończyn dolnych w stosunku do długości reszty ciała (nogi znacząco krótsze lub dłuższe niż zwykle).

4. Ocena wyników

Zawartość tłuszczu w organizmie

Na wyświetlaczu pojawiają się dane dotyczące zawartości tkanki tłuszczowej, które są oceniane w skali: bardzo dobra, dobra, średnia, nieodpowiednia. Podana poniżej procentowa zawartość tłuszczu w organizmie jest wartością orientacyjną (w celu uzyskania dokładniejszych informacji należy skonsultować się z lekarzem).

Mężczyzna

Wiek	mało	w normie	dużo	bardzo dużo
10-14	<11	11-16	16,1-21	>21,1
15-19	<12	12-17	17,1-22	>22,1
20-29	<13	13-18	18,1-23	>23,1
30-39	<14	14-19	19,1-24	>24,1
40-49	<15	15-20	20,1-25	>25,1
50-59	<16	16-21	21,1-26	>26,1
60-69	<17	17-22	22,1-27	>27,1
70-100	<18	18-23	23,1-28	>28,1

Kobieta

Wiek	mało	w normie	dużo	bardzo dużo
10-14	<16	16-21	21,1-26	>26,1
15-19	<17	17-22	22,1-27	>27,1
20-29	<18	18-23	23,1-28	>28,1
30-39	<19	19-24	24,1-29	>29,1
40-49	<20	20-25	25,1-30	>30,1
50-59	<21	21-26	26,1-31	>31,1
60-69	<22	22-27	27,1-32	>32,1
70-100	<23	23-28	28,1-33	>33,1

U sportowców często można zauważyć mniejszą zawartość tłuszczu w organizmie. W zależności od rodzaju uprawianego sportu, intensywności treningu i fizycznej budowy ciała zawartość tłuszczu może być niższa od podanych tutaj wartości orientacyjnych. Należy jednak pamiętać, że bardzo niska zawartość tłuszczu może prowadzić do zagrożenia zdrowia.

Zawartość wody w organizmie

Procentowa zawartość wody w organizmie znajduje się zazwyczaj w przedziale:

Mężczyzna

Wiek	źle	dobrze	bardzo dobrze
10-100	<50	50-65	>65

Kobieta

Wiek	źle	dobrze	bardzo dobrze
10-100	<65	45-60	>60

Tkanka tłuszczowa zawiera niewiele wody. Z tego względu u osób z dużą ilością tkanki tłuszczowej zawartość wody w organizmie może znajdować się poniżej wartości orientacyjnej. Natomiast w przypadku osób uprawiających sporty wytrzymałościowe zawartość wody może przekroczyć wartości orientacyjne, ze względu na małą zawartość tłuszczu i duży udział procentowy tkanki mięśniowej. Wagi diagnostycznej nie należy używać do medycznych pomiarów zawartości wody, np. w celu ustalenia obrzęków uwarunkowanych wiekiem. W razie pytań należy skonsultować się z lekarzem. Zasadniczo należy dążyć do tego, aby zawartość wody w organizmie była wysoka.

Tkanka mięśniowa

Procentowa zawartość tkanki mięśniowej mieści się zazwyczaj w przedziale:

Mężczyzna

Wiek	mało	w normie	dużo
10-14	<44	44-57	>57
15-19	<43	43-56	>56
20-29	<42	42-54	>54
30-39	<41	41-52	>52
40-49	<40	40-50	>50
50-59	<39	39-48	>48
60-69	<38	38-47	>47
70-100	<37	37-46	>46

Kobieta

Wiek	mało	w normie	dużo
10-14	<36	36-43	>43
15-19	<35	35-41	>41
20-29	<34	34-39	>39
30-39	<33	33-38	>38
40-49	<31	31-36	>36
50-59	<29	29-34	>34
60-69	<28	28-33	>33
70-100	<27	27-32	>32

5. Przesyłanie mierzonych wartości do komputera PC

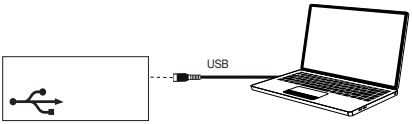
Wymagania systemowe: Windows 7, Windows 8, Windows Vista, Windows XP SP3

Proces instalacji:

- Pliki do pobrania i instalacji oprogramowania firmy Beurer znajdują się w sekcji pobierania na stronie http://www.beurer.com
  - **HealthManager:** Kontrola stanu zdrowia z wykorzystaniem ciśnieniomierzy lub glukometrów firmy Beurer.
- Podczas instalacji oprogramowania należy przestrzegać zaleceń.

Przesyłanie danych

- Tworzenie połączenia USB.
- Wybrać w oprogramowaniu opcję przesyłania danych.



6. Niewłaściwe pomiary

Jeżeli waga wykryje jakiś błąd w czasie realizowanego pomiaru, na wyświetlaczu pojawi się "FFFF"/"Err" (błąd).
Wejście na wagę przed pojawieniem się na wyświetlaczu „0.0", spowoduje wadliwe funkcjonowanie urządzenia.

Możliwe przyczyny usterek:	**Czynności korygujące:**
– Przekroczona została dopuszczalna masa ważona 180 kg (396 funtów)	– Nie należy przekraczać dopuszczalnej wartości ważenia.
– Za wysoki jest opór elektryczny między elektrodami i podeszwami stóp (np. w przypadku zrogowaciałej skóry)	– Powtórzyć badanie na boso. Jeżeli trzeba, należy nieco zmoczyć podeszwy stóp. Jeżeli to konieczne, usunąć zrogowacenia ze skóry podeszw stóp
– Ilość tkanki tłuszczowej organizmu wykracza poza zakres pomiaru (mniej niż 5% lub powyżej 55%).	– Powtórzyć pomiar masy ciała na boso. – Jeżeli trzeba, zwilżyć nieco podeszwy stóp.
– Waga stoi na dywanie.	– Ustawić wagę na twardym podłożu.

7. Utylizacja

Nie wyrzucać baterii z odpadami z gospodarstwa domowego. Użytkownik jest prawnie zobowiązany do zwrotu zużytych baterii. Zużyte baterie należy oddać do punktu utylizacji lub do sklepu, który prowadzi sprzedaż baterii tego typu.

Wskazówka:

Na bateriach zawierającychszkodliwe substancje zamieszczone są następujące oznaczenia: Pb = bateria zawiera ołów, Cd = bateria zawiera kadm, Hg = bateria zawiera rtęć.
Ze względu na ochronę środowiska wagi i baterii nie wolno wyrzucać z wraz z odpadami z gospodarstwa domowego. Urządzenie należy odnieść do punktu zbiórki zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Należy przestrzegać krajowych przepisów dotyczących utylizacji materiałów.
Urządzenie należy zutylizować zgodnie z europejską dyrektywą 2002/96/EC – WEEE (Waste Electri- cal and Electronic Equipment) o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych.
W razie pytań należy zwrócić się do odpowiedniej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.

750.859 - 1113 Irrtum und Änderungen vorbehalten